



SOCIĀLAIS DARBS AR BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Zinātniski metodisko rakstu krājums darbam ar bērniem un jauniešiem

**Rēzekne
2023**

SOCIĀLAIS DARBS AR BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM. Zinātniski metodisko rakstu krājums darbam ar bērniem un jauniešiem. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, 2023. 108 lpp.

Krājums izdots RTA zinātniskā granta pētniecībai projekta Nr. 16.7/5, 2021 „Sociālais darbs ar bērniem un jauniešiem” ietvaros.

Publicēšanai rekomendējusi RTA Izglītības, valodu un dizaina fakultātes dome 2023. gada 29. jūnijā.

Projekta līdzfinansētājs: biedrība „LOBS”

Sadarbības partneri: Rēzeknes novada Sociālais dienests, SAIF Latgales ģimeņu atbalsta centrs „Daugavpils”, biedrības „Latvijas sarkanais krusts” Rēzeknes nodaļa

Sastādītāji: Dr. paed. T. Pīgozne, Mg. psych. R. Orska

Projekta vadītāja: RTA docente T. Pīgozne

SATURS

Priekšvārds

Evita Mičule	Sociālpedagoģiskās darbības modelis sākumskolēnu dzīves prasmju apgūšanas veicināšanai	8
Ineta Plocāne	Sociāli pedagoģiskā preventīvā darba programma pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidei	31
Alise Blaua	Atbalsta pasākumu kopums jaunākā skolas vecuma bērniem no nepilnām ģimenēm	51
Evita Dambe	Sociālpedagoģiskās darbības modelis mobinga risku mazināšanai pusaudžiem	70
Ieva Stikute	Smēķēšanas atkarības riski pusaudžu vecumā	95
Irēna Graviņa	Stresa faktori pusaudžiem skolā	102

RTA zinātniskā granta pētniecībai projekta

„Sociālais darbs ar bērniem un jauniešiem”

PRIEKŠVārds

„Zinātniski metodisko rakstu krājums darbam ar bērniem un jauniešiem” izdots RTA zinātniskā granta pētniecībai projekta *„Sociālais darbs ar bērniem un jauniešiem”* ietvaros.

Istenojot pēctecības principu, 2020. gada RTA zinātniskā granta pētniecībai projekts *„Sociālais darbs ar bērniem un jauniešiem”* ir loģisks un likumsakarīgs turpinājums 2018.gadā realizētajam projektam *„Preventīvs sociālais darbs mūsdienās: idejas, risinājumi, praktiskā pieredze”* un 2017. gadā realizētajam projektam *„Jauno zinātnieku pētījumi sociālajā jomā: rezultātu pārnese praksē”*, elastīgi reaģējot uz sociālā darba praktiķu pieprasījumu pēc inovatīviem metodiskajiem atbalsta materiāliem sociālajā darbā ar RTA studentu prezentēto zinātniski pamatoto piedāvājumu zinātniski praktiskajās konferencēs, tādējādi nostiprinot sadarbību starp RTA studentiem, mācībspēkiem un sadarbības partneriem, kā arī veicinot dialogu starp zinātniekiem un sociālā darba praktiķiem.

Projekta aktualitāte saistās ar RTA attīstības stratēģijā noteikto prioritāro pētniecības virzienu attīstīšanas nepieciešamību, tostarp – attīstīt RTA labklājības virzienu, veicinot zinātniskās kapacitātes pieaugumu, studējošo iesaistīšanos publicitātes pasākumos, viņu profesionālās identitātes stiprināšanu, sekmējot sabiedrībā aktuālo sociālā darba ar bērniem un jauniešiem problēmu identificēšanu, izpēti un analīzi, kā arī metodisko atbalsta materiālu izstrādi to risināšanai, tādējādi nodrošinot zināšanu pārnesi praksē.

Nodrošinot jauno zinātnieku iesaisti akadēmiskajā pētniecībā un sociālā darba praksē, prezentējot jauno zinātnieku pētījumus par sociālo darbu ar bērniem un jauniešiem, analizējot sociālpedagoģiskā un psiholoģiskā atbalsta resursu pieprasījuma atbilstību piedāvājumam, iespējas preventīvajā sociālajā darbā ar bērniem un jauniešiem, popularizējot pierādījumus balstītu (*evidence based*) labo praksi sociālajā darbā ar bērniem un jauniešiem, piedāvājot idejas problēmu risinājumam, projekts ir atbilde uz 21. gs. izaicinājumiem sociālajā darbā un sociālās politikas veidotāju un ekspertu kritiku par nepietiekamu proaktīvu rīcību un atbalsta materiālu trūkumu sociālo problēmu mazināšanā.

RTA zinātniskā granta pētniecībai projekta „**Sociālais darbs ar bērniem un jauniešiem**” mērķauditorija ir RTA sociālā darba studenti, mācībspēki, topošie un esošie sociālā darba speciālisti, potenciālie starpprofesionāļu komandu darbā ar bērniem un jauniešiem dalībnieki (psihologi, sociālie pedagogi, bāriņtiesu darbinieki, jaunatnes lietu speciālisti u.c.).

Projekta īstenošanas laiks: 1.05.2020.-31.05.2021.

Projekta mērķis: veicināt RTA Labklājības virziena attīstību un zinātniski pētnieciskās kapacitātes pieaugumu sociālajā darbā ar bērniem un jauniešiem atbilstoši RTA attīstības stratēģijā noteiktajiem prioritārajiem pētniecības virzieniem.

Uzdevumi:

1. Iesaistīt jaunos zinātniekus sociālās jomas projekta izstrādē un īstenošanā: zinātniski pamatotu projekta produktu izstrādē, aprobācijā, izplatīšanā un popularizēšanā, palielinot zinātnisko kapacitāti RTA zinātnes telpā un sekmējot mācību sasniegumus RTA studiju vidē;
2. Stiprināt studējošo profesionālo identitāti un individuālo izaugsmi, sekmējot viņu iesaisti publicitātes pasākumos;
3. Aktualizēt preventīvo nozīmi sociālajā darbā ar bērniem un jauniešiem, sniedzot metodoloģisku atbalstu jaunajiem zinātniekiem pētījumu veikšanā, kas ģenerēs idejas identificēto problēmu risinājumam;
4. Nodrošināt projekta rezultātu pārnesei labklājības un sociālo pakalpojumu jomā Rēzeknē, Rēzeknes novadā, Latgales reģionā un Latvijā.

Projekta mērķauditorija:

- *RTA jaunie zinātnieki (studējošie)* – labklājības virziena programmu „Sociālais rehabilitētājs”, „Sociālais darbinieks un rehabilitētājs”, kā arī citu virzienu programmu „Sociālais pedagogs”, „Tulks - referents” studējošie, kuriem projekta īstenošanas laikā būs palielinājusies zinātniski pētnieciskā kapacitāte un studiju rezultāti kopumā, radot priekšnoteikumus zināšanu pārnesi praksē.
- *RTA akadēmiskais personāls* – tiks veicināta RTA docētāju sadarbība, paaugstināta zinātniskā kapacitāte, radītas iespējas un attīstīti instrumenti zināšanu pārnesi un projekta produktu ieviešanai tautsaimniecības nozarē.

- *Dažādu tautsaimniecības (labklājības, izglītības) nozaru speciālisti - praktiķi* (sociālie rehabilitētāji, sociālie darbinieki, speciālie un sociālie pedagogi) zinātniski praktiskajā konferencē iepazīstoties un diskutējot par jauno zinātnieku pētījumu rezultātiem, kā arī papildinot savus metodiskos resursus ar RTA jauno zinātnieku izstrādātajiem metodiskajiem materiāliem ar augstu pievienoto vērtību profesionālās darbības efektivitātes paaugstināšanai, tādējādi veicinot sabiedrības labklājību un izaugsmi kopumā.

Projekta sadarbības partneri:

- **Rēzeknes novada pašvaldības Sociālais dienests** pārstāv sociālā darba praktiķus, kas ilgtermiņā aprobeš un īsteno zinātnisko pētījumu rezultātus profesionālā darba praksē;
- **Biedrība „LOBS”**, kuras mērķis ir veicināt ilgtspējīgu aktivitāšu attīstību Rēzeknes pilsētā un novadā, pārstāvot sabiedrības intereses, realizējot dažādas jauniešu iniciatīvas un projektus, kā arī iesaistoties sociālajā uzņēmējdarbībā.

Projekta kvalitatīvie rezultāti:

1. personības līmenī

- 3.1. RTA labklājības virziena programmu studentiem radītas līdzdalības iespējas sociālā darba politikas veidošanā pilsētā un reģionā, pētījumu veikšanā, iesaistoties un praktizējoties starptautisko konferenču organizēšanā, sagatavošanā, vadīšanā un novērtēšanā;
- 3.2. pēc atbilstības kvalitātes kritērijiem izvērtēšanas radīta iespēja publicēt izstrādātos metodiskos atbalsta materiālus un pētījumus sociālajā darbā ar bērniem un jauniešiem;
- 3.3. paaugstināta RTA Labklājības virziena studentu pētnieciskā kompetence un stiprināta profesionālā identitāte.

2. mikro līmenī

- 2.1. veicināta RTA Labklājības virziena attīstība un zinātniskās kapacitātes pieaugums;

- 2.2. turpināta un nostiprināta tradīcija RTA reizi divos gados organizēt zinātniski praktisku konferencisociālā darba praktiķiem, studentiem, akadēmiskajam personālam, sadarbības partneriem un visiem interesentiem.

3. makro līmenī

- 1.1. konsolidēti resursi sociālā darba ar bērniem un jauniešiem prevencei un pilnveidei, realizējot projektu sadarbībā Latgales reģiona institūcijām un nevalstiskajām organizācijām – Rēzeknes novada pašvaldības Sociālo dienestu un biedrību „LOBS”;
- 1.2. nodrošināta metodisko atbalsta materiālu pieejamība plašākai mērķauditorijai darbam ar bērniem un jauniešiem, izdodot un bibliotēkas resursus papildinot ar zinātniski metodisko rakstu krājumu darbam ar bērniem un jauniešiem, kam Covid-19 krīzes kontekstā ir liela pievienotā vērtība.

SOCIĀLPEDAGOĢISKĀS DARBĪBAS MODELIS SĀKUMSKOLĒNU DZĪVES PRASMJU APGŪŠANAS VEICINĀŠANAI

Anotācija

Sākumskolēna vecumposms ir nozīmīgs, jo tajā paplašinās izziņas process un sāk veidoties darba iemaņas, kas veicina dzīves prasmju apguvi. Šajā vecumposmā bērni ir vairāk gatavi iesaistīties praktiskās darbībās, kas ir viens no priekšnoteikumiem dzīves prasmju pilnveidošanā. Sociālais pedagogs profesionāļu komandas darba ietvaros organizē preventīvos pasākumus, veicinot skolēnu socializācijas procesu. Veicot pētījumu, tika apzinātas dzīves prasmju apguves grūtības, kas lielākoties ir saistītas ar moderno tehnoloģiju attīstību, sākumskolēna vecumposmam neatbilstošu metožu pielietošanu, kas neveicina praktisku dzīves prasmju izmantošanu. Izstrādātais sociālpedagoģiskās darbības modelis sākumskolēnu dzīves prasmju apguves veicināšanai ietver divus moduļus: atsevišķu moduli skolēniem dzīves prasmju trenēšanai, kā arī kopīgu nodarbību programmu skolēniem kopā ar vecākiem un skolotājiem.

***Atslēgas vārdi:** dzīves prasmes, sākumskolēna vecumposms, socializācijas process, sociālpedagoģiskā darbība.*

Sociālpedagoģiskā darbības modeļa nepieciešamības pamatojums

Dzīves prasmes tiek definētas kā adaptīvas un pozitīvas uzvedības spējas, kas ļauj indivīdiem efektīvi risināt ikdienas dzīves izaicinājumus (Prajapati, Sharma & Sharma, 2017), tāpēc dzīves prasmju pilnveide ir aktuāla profilakses un veselības veicināšanas stratēģija skolās jau sākumskolas posmā, kuras mērķis ir piedāvāt iespēju skolēniem efektīvi tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām, uzlabojot pašregulācijas spējas, pieņemot apzinātus lēmumus un veidojot atbalstošas sociālās attiecības (Kirchhoff & Keller, 2021). Dzīves prasmju apguvē tiek akcentētas psihosociālās kompetences un starppersonu prasmes, kas palīdz skolēniem pieņemt pareizus lēmumus, risināt problēmas, domāt kritiski un radoši, efektīvi komunicēt, veidot veselīgas attiecības, just līdzi citiem un vadīt savu dzīvi produktīvi (Prajapati, Sharma & Sharma, 2017).

Dzīves prasmju apguve asociējas ar daudzveidīgu, nelineāru un sarežģītu attīstības perspektīvu mijiedarbībā starp indivīdiem un viņu sociālo vidi, jo galvenokārt balstās uz bērnu pieaugošās kognitīvās domāšanas spējam kritiski izvērtēt bioloģiskos, psiholoģiskos un sociālo veselību ietekmējošos faktorus, apzināti pieņemt lēmumus par veselīgu dzīvesveidu un sociālo attiecību menedžmentu (Immordino-Yang et al., 2019).

Dzīves prasmju pilnveide ir balstīta uz aktīvu līdzdalību mācīšanas un mācīšanās procesā (Nasheeda et al., 2019), izmantojot tādas interaktīvas mācību metodes kā

diskusijas, lomu spēles, izglītojošas spēles un simulācijas, situāciju analīze, grupu darbs, stāstu stāstīšana u.c. (Prajapati, Sharma & Sharma, 2017). Mūsdienu skolu prakse pierāda, ka visveiksmīgāk dzīvesprasmes var apgūt un pilnveidot, pielietojot grupu darbu, jo tas sekmē dalībnieku pašpārliecinātību, pašvērtējumu, pašapziņu, bet grupas vadītājam tas ļauj izziņāt skolēnu domas, jūtas, prasmes, kuras ir apgūtas, un prasmes, kuras ir nepieciešams pilnveidot (Jurčenko, 2008; Lehtonen et al., 2012). Darbošanās grupā katram skolēnam piedāvā sadarbības iespējas, mācoties vienam no otra pieredzes (Andersone, 2001).

Veicot empīrisku pētījumu, atklājās, ka daļai sākumskolēnu ir vērojamas nepietiekami apgūtas dzīvesprasmes atbilstoši vecumposma īpatnībām un netiek izmantoti visi resursi dzīvesprasmju apguves veicināšanai. Pedagogi izmanto diskusijas un lekcijas, kas nav saistošas šajā jaunākajā skolēna vecumposmā, tādēļ, kā uzsver sociālpedagoģiskā darba speciālisti, lai spētu atrast radošu pieeju sākumskolēniem, svarīgi katram komandas dalībniekam atfistīt radošumu (Plaude, 2001).

Piedāvātais darbības modelis tiek veidots, balstoties uz teorētiskajām atziņām un pētījumā iegūtajiem rezultātiem.

Pētījuma autore piedāvā nodarbību programmu divos moduļos, kur vienā profesionāļu vadībā dažādās aktivitātēs dzīvesprasmes pilnveidos skolēni, otrā – skolēni kopā ar vecākiem un pedagogiem. Sociālpedagoģiskais darbs tiek vērsts uz preventīviem pasākumiem. Izmantotās darba formas un metodes piedāvātas atbilstoši jaunākā skolas vecumposma īpatnībām, programmā iekļautās aktivitātes ļauj veiksmīgi pilnveidot dzīvesprasmes.

Sociālais pedagogs komandas darbā balstās uz sadarbības principiem. Strādājot komandā, katram komandas dalībniekam ir dažādas zināšanas un prasmes, tomēr svarīgi, ka katrs ir atbildīgs par savu darbu, bet visi strādā pie vienotas problēmas, kopīgi to risinot un cenšoties sasniegt izvirzītos mērķus (Freiberga-Ņitavska & Putāne, 2015). Sociālpedagoģiskās darbības modeļa īstenošanā iesaistīti profesionāļi – sociālais pedagogs, klašu audzinātājas, skolas medicīnas māsa, kā arī skolēni un viņu vecāki.

Skolēni kopā ar vecākiem iesaistīsies piedāvātajās nodarbībās, klases audzinātāja un sociālais pedagogs iedrošinās, veicinās pozitīvu gaisotni nodarbībās, savukārt medicīnas māsa būs blakus, lai uzraudzītu drošību un sniegtu palīdzību, ja tas būs nepieciešams, kā arī piedalīsies nodarbībās par personīgo higiēnu.

Nodarbības tika veidotas, iedvesmojoties no I. Antiņas, S. Mežales (Antiņa & Mežale, 2008), I. Magones (Magone, 2014), A. Jurčenko, M. Mežāres, R. Orskas, Ž. Truskovskas (Jurčenko et al., 2008), I. Engeres, L. Freiteles, L. Gleškes,

I. Kvjatkovskas, D. Šulces (Engere et al., 2014), M. Melnes (Melne, 2018) darbiem.

Sociālpedagoģiskā darbības modeļa apraksts

Sociālpedagoģiskās darbības modelis strukturēts divos moduļos:

1. Nodarbību programma dzīves prasmju pilnveidei skolēniem kopā ar vecākiem un pedagogiem.
2. Dzīves prasmju treniņnodarbību programma skolēniem.

1. modulis

Nodarbību programma dzīves prasmju apguvei skolēniem kopā ar vecākiem un pedagogiem (skat. 1. tabulu)

Mērķis: aktualizēt, izmantojot dažādus pasākumus un tajos iekļautās nodarbības, skolēnu dzīves prasmju apguvi un pilnveidošanu.

Moduļa īstenošanas laikā vecākiem ir iespēja iepazīties ar citiem vecākiem un viņu problēmām un pieredzi to risināšanā, saņemt vērtīgus padomus no pedagogiem un arī no bērniem, kā arī tiek prezentēti labās prakses piemēri, kā aktīvi un radoši var piedāvāt bērniem iemācīties veikt dažādus darbus emocionāli nepiespiestā gaisotnē. Pēc programmas apgūšanas tiek prognozēta dzīves prasmju un savstarpējo attiecību uzlabošanās.

Nodarbību plāns dzīves prasmju pilnveidei kopā ar vecākiem un pedagogiem

Nr.p. k.	Tēma	Mērķis	Saturs	Laiks
1.	Iepazīsti manu ģimeni!	Ģimeņu iepazīstināšana un savstarpēji labvēlīgas vides radīšana, karoga izveidošana, ģimenes resursu apzināšanās.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Nodarbības, kas vērstas uz ģimeņu savstarpēju iepazīšanos. 2. Resursu apzināšanās. 3. Ģimenes karoga izveidošana. Refleksija par nodarbību.	2-2,5h
2.	Tradīciju diena.	Dažādu tradīciju iepazīšana, dzīves prasmju, saskarsmes un sadarbības prasmju pilnveidošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Ģimenes tradīciju iepazīšana. 2. Dažādu tradīciju izmēģināšana. 3. Tradīciju nozīmīguma apzināšanās ģimenes dzīvē. 4. Dzīves prasmju apgūšana. Refleksija par nodarbību.	2-2,5h
3.	Sportisko aktivitāšu diena.	Labvēlīgu attiecību veidošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: Stafete ar vairākiem kontrolpunktiem: 1. balonu krāsu glezna; 2. lielās pēdas; 3. maīsu stafete; 4. garākā avižu čūska; 5. Kopīga zupas vārīšana dabā. Refleksija par nodarbību.	1 diena
4.	Kulinārijas diena.	Dzīves prasmju pilnveide, galda kultūras iepazīšana, jaunu recepšu apgūšana, iecienītākā /	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Ģimenes galda kultūras iepazīšana; 2. Virtuves tehnikas drošas lietošanas iemaņu pilnveide.	4-4,5h

		īpašā ēdiena ģimenē pagatavošana; svētku tortes pagatavošana.	3. Uzvedības pie galda apgūšana. 4. Savas ģimenes īpašā ēdiena pagatavošana un kopīga tā baudīšana. 5. Kulinārijas dienas svētku tortes pagatavošana. 6. Trauku, virtuves tehnikas, darba virsmu mazgāšanas un kopšanas prasmju pilnveide. Refleksija par nodarbību.	
5.	Putnu būrīšu diena.	Dzīves prasmju pilnveide, putnu būrīšu izgatavošana un uzstādīšana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Pienākumu sadale būrīšu izgatavošanā. 2. Būrīšu gatavošana. 3. Būrīšu uzstādīšana. Refleksija par nodarbību.	3-3,5h
6.	Orientēšanās diena.	Sadarbības un saskarsmes prasmju pilnveide.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Orientēšanās spēles izveide. 2. Sadalīšanās pa komandām un spēles izpēlēšana. Refleksija par nodarbību.	1-1,5h
7.	Putru diena.	Dzīves prasmju pilnveide, sadarbības un savstarpējo attiecību uzlabošana, putru pagatavošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Kopīga dažādu putru pagatavošana. 2. Kopīga trauku novākšana un nomazgāšana. 3. Virtuves / ēdnīcas sakārtošana. Refleksija par nodarbību.	1-1,5h
8.	Dārza diena.	Darba iemņu pilnveide, savstarpējo attiecību uzlabošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Telpās esošo augu apkopšana; augu sēšana. 2. Dārznieku rotaļa. Refleksija par nodarbību.	3-3,5h
9.	Labdarības akcija.	Ziedojumu sagatavošana, vākšana un	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa:	2 dienas

		nogādāšana dzīvnieku patversmē.	1. Vienošanās par ziedojumu vākšanu. 2. Dzīvnieku patversmes apmeklēšana. Refleksija par nodarbību.	
10.	Talkas diena.	Apkārnes uzkopšana, dzīves prasmju pilnveide, zupas pagatavošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Darbu sadale. 2. Teritorijas sakopšana. 3. Zupas vārīšana. Refleksija par nodarbību.	4-4,5h
11.	Diena bez ekrāniem.	Dienas pavadīšana bez ekrāniem, aktīvu spēļu spēlēšana, zināšanu pilnveide par drošību internetā.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Aktivitātes starpbrīžos pedagogu vadībā. 2. Izglītojošs pasākums skolēniem un vecākiem par drošību internetā. Refleksija par nodarbību.	7-7,5h
12.	Personīgā higiēna.	Personīgās higiēnas prasmju pilnveide.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Izglītošana par sava ķermeņa higiēnas veikšanai nepieciešamajiem līdzekļiem. 2. Izglītojošs pasākums par zobu, matu, nagu kopšanu. 3. Praktiski vingrinājumi iegūto prasmju nostiprināšanai. Refleksija par nodarbību.	3-3,5h
13.	Tīrības diena.	Darba iemaņu pilnveide, izpratnes veicināšana par nepieciešamību rūpēties par savām personīgajām mantām un tīrību sev apkārt.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Izpratnes par savas vides tīrības un kārtības nepieciešamību veidošana. 2. Savas gultas saklāšana, gultasveļas nomaiņa. 3. Skapja sakārtošana. 4. Savu personīgo mantu sakārtošana.	3-3,5h

			<p>5. Savas istabas un koplietošanas telpu sakopšana.</p> <p>6. Metamo kauliņu spēle „Uzkopšanas darbi”.</p> <p>7. Telpu uzkopšanas sacensības.</p> <p>Refleksija par nodarbību.</p>	
14.	Apģērbs.	Praktisku izpratnes un iemaņu attīstīšana par apģērbiem un apaviem.	<p>Sasveicināšanās rituāls.</p> <p>Galvenā daļa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izpratnes par apģērba un apavu atbilstību gadalaikiem veidošana. 2. Izpratnes par tīru apģērbu un apavu un to ietekmes uz saskarsmes un attiecību kvalitāti veidošana. 3. Veļas šķirošanas rotaļa. 4. Sava apģērba mazgāšana, gludināšana un salocīšana. 5. Apavu tīrīšana un kopšana. <p>Refleksija par nodarbību.</p>	3-3,5h
15.	Budžeta plānošana un iepirkšanās.	Budžeta plānošanas un iepirkšanās prasmju pilnveide.	<p>Sasveicināšanās rituāls.</p> <p>Galvenā daļa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Personīgo vajadzību un vēlmju apzināšanās. 2. Ienākumu un izdevumu sabalansēšana. 3. Iepirkumu plānošana. <p>Refleksija par nodarbību.</p>	3-3,5h
16.	Brīvā laika pavadīšana.	Saturīga brīvā laika pavadīšana, jaunu ārpuskolas aktivitāšu iepazīšana.	<p>Sasveicināšanās rituāls.</p> <p>Galvenā daļa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Savu interešu apzināšanās. 2. Brīvā laika pavadīšanas iespēju apzināšana. 3. Brīvā laika plānošana. 4. Interesešu izglītības nodarbību apmeklēšana. <p>Refleksija par nodarbību.</p>	2 dienas

2. modulis

Dzīves prasmju treniņnodarbību programma skolēniem (skat. 2. tabulu)

Dzīvesprasmju treniņnodarbību modulī piedāvāts izmantot dažādas metodes, kas atbilst jaunākajam skolas vecumposmam, ļaujot gūt gan zināšanas par dzīves prasmēm, gan praktiskas iemaņas to pielietošanā.

Mērķgrupa: programma paredzēta sākumskolas vecuma bērniem savstarpējo attiecību veidošanas, sadarbības un komunikācijas prasmju pilnveidei.

Grupas lielums: 6-10 sākumskolēni.

Nodarbību skaits: 13 nodarbības.

Nodarbības ilgums: Vienas nodarbības ilgums 1-1,5 stunda.

Resursi: telpa, ērti krēsli, mapīte, zīmuļi, pildspalvas, mīkstā rotaļlieta, A4, A3 lapas, ūdens, mūzikas atskaņotājs, spainis, flomāsteri, galdi.

Mērķis: Ar praktisku nodarbību un spēļu palīdzību pilnveidot sākumskolēnu savstarpējo attiecību veidošanas, sadarbības un komunikācijas prasmes.

Uzdevumi:

- Iepazīt tuvāk grupas biedrus;
- Veicināt savstarpēji labvēlīgu atmosfēru grupā;
- Izprast savas stiprās puses;
- Veicināt veiksmīgu saziņas paņēmieni izmantošanu;
- Veicināt klausīšanās prasmju pilnveidošanu;
- Veicināt sadarbības prasmju pilnveidošanu.

2.tabula

Treniņnodarbību plāns dzīves prasmju pilnveidei skolēniem

Nr. p.k.	Tēma	Mērķis	Saturs
1.	Iepazīšanās.	Grupas dalībnieku iepazīšana un saskarsmes prasmju pilnveidošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Iepazīsti mani! 2. Kamola tīšana. 3. Mana vizītkarte. 4. Grupas nosaukuma veidošana. Atgriezeniskā saite.
2.	Savstarpēji labvēlīgas atmosfēras veidošana grupā.	Savstarpēji labvēlīgas atmosfēras radīšana grupā.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Es un citi man apkārt. 2. Patiesība vai meli. 3. Grupas noteikumu izveide. Atgriezeniskā saite.

3.	Uzticības veidošana.	Grupās dalībnieku savstarpējas uzticēšanās veicināšana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Koks vājā. 2. Atnes to! 3. Aklais mākslinieks. 4. Aklais jāņtārpiņš. 5. Masāža. Atgriezeniskā saite.
4.	Mācāmieš izzināt sevi.	Priekšstatu paplašināšana par savas personības stiprām pusēm, to noteikšana un attīstīšana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Pārtapšana. 2. Mana zvaigžņu karte. 3. Meklēju draugu. 4. Mans pozitīvais tēls. 5. Draudzības rituāls. Atgriezeniskā saite.
5.	Ieklausies!	Efektīvu saziņas paņēmieni mācīšana bērniem.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Palūdz rotaļlietu (verbāli)! 2. Palūdz rotaļlietu (neverbāli)! 3. Palūdz rotaļlietu (neverbāli)! 4. Es un mani grupas biedri. 5. Mans T-krekls. 6. Saproti zīmējumu! Atgriezeniskā saite.
6.	Mācāmieš klausīties un sadzirdēt.	Klausīšanās stratēģiju iepazīšana un pilnveide.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Klausies, sadzirdi! 2. Klausīšanās veidi. Atgriezeniskā saite.
7.	Saskarsme.	Saskarsmes prasmju pilnveide.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Siāmas dvīņi. 2. Bites un čūskas. 3. Runājošās brilles. Atgriezeniskā saite.
8.	Mācāmieš sadarboties.	Sadarbības prasmju pilnveidošana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Atslēdziņa. 2. Es varu. 3. Šaurs tilts.

			Atgriezeniskā saite.
9.	Savstarpējās attiecības.	Savstarpējo attiecību veidošanas prasmju pilnveide.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Palīdzi savam kaimiņam! 2. Pastaiga ar zīmuļiem. 3. Kāpurs. 4. “Mēmais” telefons. 5. Kopējā māja. Atgriezeniskā saite.
10.	Treņģrupas noslēgums.	Atgriezeniskās saites gūšana.	Sasveicināšanās rituāls. Galvenā daļa: 1. Ieguvumu kolāža. 2. Laba vēlējumi. 3. Mans talismans. Atgriezeniskā saite.

Pēc treniņnodarbībām skolēni būs pilnveidojuši savstarpējo attiecību veidošanas prasmi, kā arī sadarbības un komunikācijas prasmes, kas ļaus skolēniem veiksmīgāk socializēties, veicinās ciešākas, draudzīgākas attiecības ar klasesbiedriem un paaugstinās katra skolēna pašapziņu un pašvērtējumu.

DZĪVESPRASMJU TREIŅNODARBĪBU PROGRAMMAS SKOLĒNIEM APRAKSTS

1. nodarbība „IEPAZĪŠANĀS”

1. aktivitāte „Iepazīsti mani!”

Resursi: mīkstā rotaļlieta.

Laiks: 15 min.

Norise.

Dalībnieki sēž aplī, vadītājs uzaicina pateikt savu vārdu un kādu īpašību vai prasmi, kas sākas ar to pašu burtu, ar kuru vārds. Piemēram, atraktīvā Anna. Vadītājs uzsāk pirmais. Katrs dalībnieks nosauc savu vārdu un īpašību vai prasmi, kā arī iepriekšējā dalībnieka vai 3 iepriekšējo dalībnieku vārdu un īpašību (par skaitu vienojas visi dalībnieki iepriekš). Aktivitātē izmanto mīksto rotaļlietu, ko nodod blakussēdētājam, runā tikai tas dalībnieks, pie kura ir šis priekšmets. Aktivitāti beidz, kad izteikušies visi dalībnieki.

2. aktivitāte „Kamola tīšana”

Resursi: dzijas kamols.

Laiks: 15 min.

Norise.

Vadītājs nodarbību sāk ar sevi, nosaucot savu vārdu un tinot ap pirkstu pavedienu 2 reizes, jāapastāsta 3 svarīgākās lietas par sevi. Tad kamolu padod nākošajam dalībniekam, kurš to pašu atkārt. Kad kamols ir nonācis līdz visiem nodarbības biedriem un atgriezies pie vadītāja, vadītājs pastāsta 3 lietas, ko atceras par iepriekšējo dalībnieku. Nobeigumā diskutē, kas patika, kas bija grūti.

3. aktivitāte „Mana vizītkarte”

Resursi: katram grupas dalībniekam papīra lapa, zīmuļi.

Laiks: 15 min.

Norise.

Katram grupas dalībniekam izdala papīra lapu, zīmuļus un aicina uzzīmēt savu vizītkarti, sadalot lapu četrās daļās:

1. Ar ko es nodarbojos brīvajā laikā;
2. Mīļākā krāsa;
3. Mana „karstākā” vēlēšanās;
4. Kur es šobrīd vēlētos atrasties / nokļūt.

Kad vizītkartes pabeigtas, katrs grupas dalībnieks pastāsta par sevi.

4. aktivitāte „Grupās nosaukuma veidošana”

Resursi: A3 formāta papīra lapa, flomāsteri.

Laiks: 5-10 min.

Norise.

Katrs grupas dalībnieks nosauc savu vārdu, pievēršot uzmanību vārda pirmajiem diviem burtiem. Variējot iegūtās zilbes dažādās kombinācijās, visiem kopīgi jāizveido pieņemams vārds vai vārdu kopa, kas varētu raksturot konkrēto grupu. Aktivitātes beigās spēlētāji prezentē savas grupas nosaukumu.

2. nodarbība „SAVSTARPĒJI LABVĒLĪGAS ATMOSFĒRAS VEIDOŠANA GRUPĀ”

1. aktivitāte „Es un citi man apkārt”

Resursi: A4 formāta papīra lapas, flomāsteri, krāsu zīmuļi.

Laiks: 20 min.

Norise.

Katram dalībniekam tiek iedota zīmēšanas papīra lapa, dažādu krāsu zīmuļi vai flomāsteri. Tiek dots uzdevums – sākt zīmēt zīmējumu. Kad dalībnieks ir kādu laiku zīmējis (bet zīmējumu vēl nav pabeidzis), grupas vadītājs lūdz pārtraukt iesākto darbu, doties pie blakussēdētāja zīmējuma un turpināt to. Nobeigumā katrs dalībnieks nonāk atpakaļ pie sava zīmējuma un grupas dalībnieki dalās pārdomās par rezultātu un procesu.

2. aktivitāte „Patiesība vai meli”

Resursi: mazas baltas lapiņas, pildspalvas, trauks.

Laiks: 15 min.

Mērķis: Grupas dalībnieku savstarpēja iepazīšana.

Norise.

Grupas vadītājs lūdz katram izdomāt divas patiesības par sevi un vienus melus, uzrakstīt tos uz lapiņas un salocīt. Tad grupas vadītājs velk saliek visas lapiņas traukā un dod pa apli, pārējiem grupas dalībniekiem ir jāuzmin, kurš no apgalvojumiem ir aplams. Aktivitātes beigās ieteicama diskusija, kas sagādāja grūtības, kādas sajūtas radās aktivitātes laikā.

3. aktivitāte „Grupas noteikumu izveide”

Resursi: A3 lapa, flomāsteri.

Laiks: 30 min.

Norise.

Vadītāja dalībniekus sadala grupās, tām tiek dots uzdevums uz lapas uzrakstīt svarīgākos noteikumus ar mērķi veicināt pozitīvu gaisotni, respektējot katra dalībnieka vajadzības. Darba beigās veikums tiek prezentēts.

Vadītājs, vadot aktivitāti, pievērš uzmanību, lai tiktu iekļauti šādi noteikumi: *Laicīga ierašanās; Vajadzība runāt pirmajā personā “Es”; runāt pa vienam; ievērot konfidencialitāti; nekritizēt; izslēgt mobilos telefonus; aktīvi līdzdarboties, nenosodīt, nekritizēt, uzklausiēt citus.* Apkopojot grupu darbus, uz kopējas lapas tiek izveidoti kopējie grupas noteikumi. Pie tiem katrs dalībnieks atstāj savu autogrāfu kā apliecinājumu, ka tos ievēros.

3. nodarbība „UZTICĪBAS VEIDOŠANA”

1. aktivitāte „Koks vējā”

Resursi: acu apsējs.

Laiks: 15 min.

Norise.

Nodarbības dalībnieki sastājas aplī, un viens brīvprātīgais dodas uz apļa vidu ar aizsietām acīm. Pārējie nodarbības dalībnieki izstiepj rokas uz priekšu tā, lai varētu šūpot vidū stāvošo dalībnieku. Kad visi ir gatavi, apļa dalībnieki vidū stāvošo sāk lēnām šūpot, apļojot no vienas puses uz otru. Kad šūpošana tiek pārtraukta, mainās vietām ar kādu citu no dalībniekiem. Nobeigumā ieteicama diskusija, vai ir viegli paļauties uz grupas biedriem, kas sagādāja grūtības.

2. aktivitāte „Atnes to!”

Resursi: acu apsējs, lapiņa ar sarakstu.

Laiks: 30 min.

Norise.

Nodarbības dalībnieki sadalās pa pāriem, vienam no pāra tiek aizsietas acis. (Dalībnieks, kuram ir aizsietas acis, ir “rokas”, bet otrs – “acis”). Tad katrs pāris saņem lapu ar sarakstu, kādas lietas ir jāsameklē. Līdz ar to dalībnieks, kuram nav aizsietas acis, nedrīkst pieskarties priekšmetiem, viņš vada otru dalībnieku mutiski. Pēc aktivitātes izpildes dalībnieki mainās lomām. Nobeigumā ieteicama diskusija, vai ir viegli pašauties uz grupas biedriem, kas sagādāja grūtības.

3. aktivitāte „Aklais mākslinieks”

Resursi: acu apsējs – viens katram trijniekam.

Laiks: 20 min.

Norise.

Nodarbības dalībniekus sadala pa trīs, viens ir aklais mākslinieks, otrs – modelis, bet trešais – skulptūra. Pirmais ar aizsietām acīm uzmanīgi aptausta modeli, pēc tam izveidojot tādu pašu formu skulptūrai. Otrais ieņem stāvokli, ko veidos mākslinieks. Savukārt skulptūra ir pakļāvīga – kā noliek, tā arī stāv. Kad mākslinieks ir pabeidzis darbu, viņš atver acis. Tā katrs no grupas dalībniekiem izspēlē noteiktu lomu, svarīgi, lai visi ir iejutušies 3 lomās.

4. aktivitāte „Aklais jāņtārpiņš”

Resursi: acu apsējs, spainis, bumbiņas atbilstoši dalībnieku skaitam grupā.

Laiks: 15 min.

Norise.

Aktivitātes laikā dalībnieki demonstrē komandas komunikācijas un uzticēšanās pakāpi. Vienam dalībniekam aizsien acis un viņam ar pārējo komandas biedru norādēm ir jātiek līdz spainim un jāiemet tajā bumbiņa, tā izdara katrs grupas biedrs, tad viņiem tādā pašā veidā bumbiņa ir jāatnes un jānovieto sākuma pozīcijā. Nobeigumā atgriezeniskā saite ar mērķi noskaidrot, kā grupas dalībnieki jutās, pildot uzdevumu, vai vairāk spēj uzticēties viens otram.

5. aktivitāte „Masāža”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10 min.

Norise.

Nodarbības dalībnieki sastājas aplī ar muguru viens pret otru, uzliek rokas uz priekšā stāvošā dalībnieka pleciem un masē viņa plecus un muguru, sekojot aktivitātes vadītāja norādījumiem mainīties lomām.

4. nodarbība „MĀCĀMIES IZZINĀT SEVI”

1.aktivitāte „Pārtapšana”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10-15 min.

Norise.

Vadītājs mudina iedomāties situāciju, kad katram ir jāpārtop kāda citā tēlā: dzīvā būtnē vai nedzīvā priekšmetā. Dalībniekiem jāpadomā un jāpastāsta, kādā dzīvā būtnē vai priekšmetā viņi ir pārtapuši, kādēļ tieši tajā un kādas 3-5 īpašības viņi tam piedēvētu. Pārējie var uzdot interesējošus jautājumus. Dalībnieks runā „es” formā, piemēram, es esmu... Nobeigumā aktivitātes analīze, kā dalībnieki jutās, stāstot par sevi kā par citu tēlu un klausoties, vai atklāja kaut ko par sevi un citiem, kādus savus resursus / stiprās puses sevī atklāja šīs aktivitātes laikā.

2. aktivitāte „Mana zvaigžņu karte”

Resursi: zīmēšanas lapa un pildspalva katram.

Laiks: 10 minūtes.

Norise.

Katrs dalībnieks tiek aicināts zīmējumā uzzīmēt saulīti, kuras centrā katrs uzraksta savu vārdu. Apkārt saulei uzzīmē daudzas zvaigznes. Katrā zvaigznē tiek ierakstīta kāda atbilde, kas jāsniedz, turpinot nepabeigtos teikumus:

Mana mīlākā nodarbošanās.....

Mana mīlākā krāsa.....

Mans mīlākais dzīvnieks.....

Mans labākais draugs.....

Mana mīlākā smarža.....

Mana mīlākā spēle....

Mans mīlākais apģērbs...

Mana mīlākā mūzika....

Mans mīlākais gadalaiks....

Mana mīlākā grupa....

Labāk par visu es māku....

Es zinu, ka varēšu...

Es esmu pārliecināts/ pārliecināta par sevi, tāpēc ka....

Nobeigumā diskusija par grūtībām, kas bija, rakstot par sevi un savām sajūtām.

3. aktivitāte „Meklēju draugu”

Resursi: papīrs, flomāsteri, pildspalva.

Laiks: 15 min.

Norise.

Sākumā vadītājs nedaudz pastāsta par īsta drauga svarīgumu ikviena cilvēka dzīvē. Var veidot nelielu diskusiju. Vadītājs piedāvā veidot bezmaksas avīzi „Meklēju draugu”. Katram no dalībniekiem ir iespēja tajā ievietot sludinājumu. Šo sludinājumu var rakstīt jebkurā formā un apjomā. Var aprakstīt visas drauga īpašības, rakstīt dzeju, zīmēt portretu, bet var arī aprakstīt sevi. Tikai jāatceras, ka sludinājumu būs daudz, tādēļ katram jāparūpējas, lai tieši viņa sludinājums tiktu pamanīts. Sludinājuma rakstīšanai tiek dotas 10 minūtes. Sludinājums nav jāparaksta, tas ir anonīms. Tad sludinājumi tiek piestiprināti pie sienas. Dalībnieki

klusējot lasa sludinājumus. Katram no dalībniekiem ir iespēja tajā sludinājumā, kurš piesaista viņa uzmanību un ar kura iesniedzēju viņš gribētu kontaktēties, iezīmēt sarkanu aplīti. To var darīt tikai trijos sludinājumos. Tad katrs noņem savu sludinājumu un informē par izvēļu skaitu. Nobeigumā svarīgi veidot diskusiju par tām īpašībām, kuras ir nozīmīgas saskarsmē; atbildēt uz jautājumiem, vai dalībnieki rakstīja par sevi; kādi bija ieguvumi; kas raksturīgs tiem sludinājumiem, kas ieguva vislielāko sarkano aplīšu skaitu; kas traucēja atsaukties uz sludinājumiem.

4. aktivitāte „Mans pozitīvais tēls”

Resursi: papīrs, flomāsteri, pildspalva.

Laiks: 15 min.

Norise.

Katrs dalībnieks uzzīmē savu portretu un tam apkārt uzraksta savas pozitīvās īpašības. Tad veidojas diskusija, kurā katrs pamato, kādēļ tieši šīs īpašības sevī akcentējis, līdz ar to parādot, ka katrs ir īpašs un nozīmīgs.

5. aktivitāte „Draudzības rituāls”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10 min.

Norise.

Tiek izvēlēts viens dalībnieks, kurš nostājas centrā, otrs pienāk, sarokojas un saka: „Paldies, ka sadarbojies ar mani!” Pēc tam abi dalībnieki paliek vidū, turoties sadevušies rokās, un tā klāt katrs nākošais dalībnieks, pasakot ko labu un satverot roku. Kad pievienojas pēdējais dalībnieks, aplis noslēdzas un veidojas trīskāršais draudzības rokasspiediens.

5. nodarbība „IEKLAUSIES”

1. aktivitāte „Palūdz rotaļlietu (verbāli)!”

Resursi: dažādi priekšmeti.

Laiks: 15 min.

Norise.

Nodarbības dalībnieki sadalās pa pāriem, viens no pāra paņem kādu priekšmetu, savukārt otrs lūdz to viņam atdot. Svarīgi, lai pirmais tur rokās ko svarīgu abiem dalībniekiem. Kad otrs lūdz to atdot, to dara tikai tajā gadījumā, ja to patiešām pašam gribas darīt. Otrajam svarīgi censties rast pareizo pieeju, lai priekšmetu viņam atdotu.

2. aktivitāte „Palūdz rotaļlietu (neverbāli)!”

Resursi: dažādi priekšmeti.

Laiks: 15 min.

Norise.

Nodarbība ir tāda pati kā iepriekšējā, bet atšķirība tajā, ka tiek izmantoti neverbāli saziņas veidi – ir mīmika, žesti u.c. Nobeigumā pārrunā abas nodarbības, kad bija vieglāk palūgt priekšmetu, kādus teikumus svarīgi ir izmantot, kas sagādā grūtības, ko nepieciešams uzlabot.

3. aktivitāte „Palūdz rotaļlietu (neverbāli)!”

Resursi: transportieris, lineāls, zīmulis, zils un sarkans flomāsteris, papīra lapa.

Laiks: 15 min.

Norise.

1. Dalībnieki sadalās grupās pa trīs. Katrai grupai ir papīra lapa un vēl kāds viens darbam nepieciešams resurss, bet uzdevuma izpildei ar to nepietiek.
2. Vadītājs uzņem laiku uzdevuma izpildei. Darbam paredzētais laiks ir ierobežots (5 min.).

Uzdevums: Ar zīmuli uzzīmēt 15 cm augstu un 10 cm platu taisnlenča trijstūri.

Izkrāsot to zilu, ierāmēt ar sarkanu flomāsteru un apzīmēt leņķus A, B, C arī ar sarkanu flomāsteru.

Ieteikumi vadītājam:

1. Grupas vadītājs, darbu uzsākot, nepaskaidro, ka darbam nepieciešamos darbarīkus var un vajag aizņemties no citām grupām. Tas ir jāizdomā grupas dalībniekiem pašiem. Nobeigumā pārrunā situācijas risinājuma meklējuma variantus.
2. Nobeigumā atgriezeniskā saite, kā rīkoties līdzīgās dzīves situācijās, kas palīdz šādās situācijās, kas traucē un kā to novērst.

4. aktivitāte „Es un mani grupas biedri”

Resursi: krēsli.

Laiks: 15 min.

Norise.

1. *vingrinājums.* Grupas dalībniekus palūdz izvietot krēslus aplī un apsēsties. Grupas vadītājs sauc kādu pazīmi, un tie, uz kuriem šī pazīme attiecas, mainās vietām. Piemēram, mainās tie, kuri ir vecākie bērni ģimenē, kuriem ir mājdzīvnieks u.tml.

2. *vingrinājums.* Grupas dalībnieki sadalās pa divi un izspēlē vingrinājumu. Grupas dalībnieki atbild viens otram uz jautājumiem, pēc tam intervētājs stāsta par intervējamo, bet tikai to, ko viņam intervētais ir stāstījis.

Pēc visu noklausīšanās grupas vadītājs lūdz izteikties, kā grupas dalībnieki jutās, klausoties sarunu biedru stāstījumu, un kāda bija sajūta, ja sarunas partneris sajaucis vai nepateicis kaut ko būtisku.

5. aktivitāte „Mans T-krekls”

Resursi: dažādas krāsa – guašas, zīmuļi, flomāsteri, kritiņi un katram dalībniekam no dalībniekiem izdalīts papīrs T-krekla formā.

Laiks: 10 min.

Norise.

Katram dalībniekam ir jāapzīmē savs T-krekls. Pēc darba pabeigšanas dalībnieki prezentē savu veikumu.

6. aktivitāte „Saproti zīmējumu!”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 15 min.

Norise:

1. Dalībnieki sastājas vienā rindā viens aiz otra. Tam, kurš stāv pēdējais, vadītājs čukst ausī kādu vārdu (piemēram, saule, cilvēks, zieds...).
2. Uzdevums ir uzzīmēt ar rokas pirkstiem uz muguras nākamajam dalībniekam vārdu, ko viņš ir dzirdējis no vadītāja. Tā šī ķēdīte turpinās līdz pēdējam dalībniekam, kuram ir jāpastāsta, ko ir sapratis ar šo zīmējumu.

6. nodarbība „MĀCĀMIES KLAUSĪTIES UN SADZIRDĒT”

1. aktivitāte „Klausies, sadzirdi!”

Resursi: tāfele, krīts.

Laiks: 15 min.

Norise.

Kopīgi ar dalībniekiem tiek meklētas atšķirības starp vārdiem „klausīties” un „sadzirdēt”, ko tas viņiem nozīmē, vai viņi ikdienā tos izmanto. Pirms nākošās nodarbības izspēlē kopīgi spēli “Klusais telefons”, kas praktiski pierādīs pastāvošās problēmas ar neprasmi klausīties un sadzirdēt otru. Pēc spēles diskusija, kas sagādāja grūtības, kā notika nepatiesas informācijas izpaušana, vai tā notiek dzīvē, ko darīt, lai spētu vairāk sadzirdēt un ieklausīties otrā.

2. aktivitāte „Klausīšanās veidi”

Resursi: rakstāmpiederumi, lapas.

Laiks: 20 min.

Norise.

Izvēlas 4 grupas dalībniekus: 2 klausītājus un 2 runātājus.

1. Klausītājs saņem instrukciju, kā jāuzvedas, klausoties runātāju. Runātājs stāsta par kādu savu dzīves atgadījumu. Klausītājs pēc instrukcijas demonstrē pasīvo, izklaidīgo un neieinteresētu klausīšanās situāciju. Kad spēle tiek izspēlēta, diskusija par spēles gaitu un dalībniekiem tajā.
2. Otrais runātājs stāsta par savu hobiju, un klausītājs pēc instrukcijas demonstrē aktīvo klausīšanos. Kad spēle tiek izspēlēta, turpinās diskusija par spēles gaitu un dalībniekiem tajā. Pieraksta aktīvas klausīšanās noteikumus.
3. Dalībnieki izgatavo rokassprādzi kopīgai vecāku un bērnu spēlei “Mācos klausīties”. To var pagatavot no jebkāda materiāla, kas nemirst. Katrs dalībnieks to pagatavo sev un saviem vecākiem. Spēle nostiprina aktīvās

klausīšanās iemaņas. Ģimene nolemj, cik ilgi tiks spēle spēlēta (nedēļu, mēnesi u.tml.). Jāievēro galvenie 2 noteikumi: nedrīkst otru pārtraukt, jebkurā situācijā, pirms sāk runāt, mierīgi pie sevis saskaiti līdz desmit. Izpildītos noteikumus ieraksta spēles pašizveidotajā kalendārā. Spēles noteikumus palīdzēs ievērot rokassprādzes nēsāšana.

7. nodarbība „SASKARSMES PRASMJU PILNVEIDOŠANA”

1. aktivitāte „Siāmas dvīņi”

Resursi: katram pārim šaura, plāna šalle vai plata lenta, balta papīra loksne (A3), vaska krītiņi.

Laiks: 10 min.

Norise.

Bērni sadalās pa pāriem. Vienlaicīgi darbojas četri pāri, pārējie ir novērotāju lomā. Katrs pāris apsēžas pie galda – tuvu viens pie otra. Blakusesošo roku apakšdelmus bērniem sasien kopā ar šalli vai lentu. Katram pārim priekšā uz galda ir liela papīra loksne, un katram bērnam iedod dažādus krāsainos krītiņus, kuru viņi tur kopā sasetajās rokās. Pirms uzsākt darbu, bērni var vienoties par to, ko viņi zīmēs (līnijas, formas u.c.). Bērni vienlaicīgi izpilda zīmējumu ar kopā sasetajām rokām. Katrs pāris darbu veic 5 min. Kad darbs pabeigts, viņu vietā nāk cits pāris un sāk darbu no jauna. Iespējams arī uzdevumu sarežģīt, vienam no pāra aizsienot acis, un viņš ir zīmētājs, bet otrs bērns palīdz un ar komentāriem norāda, kas un kur pirmajam ir jāzīmē. Nobeigumā diskutē, kā izdevās sadarboties ar savu pārinieku, vai vienojās par to, ko zīmēs, kas vislabāk patika no darītā, kas bija nepieciešams, lai rezultāts būtu veiksmīgs.

2. aktivitāte „Bites un čūskas”

Resursi: švamme un zīmulis.

Laiks: 10 min.

Norise.

Dalībniekus sadala divās apakšgrupās – „Bites” un „Čūskas”. Katra apakšgrupa izvirza savu karali, kuram būs jāiziet ārā no telpas un jāgaida, kamēr viņu aicinās atpakaļ telpā. Pa to laiku tiek noslēpti divi priekšmeti, kuri karaļiem būs jāatrod. Bišu karalis meklē medu, kas ir švammīte, bet čūsku karalis – ķirzaku, kas ir zīmulis. Bites un čūskas varēs palīdzēt saviem karaļiem ar skaņu palīdzību. Bites varēs zūmēt: zzzzzzzzz zzzz..., un, jo tuvāk karalis ies medum, jo skaļāka varēs būt zūmēšana. Savukārt čūskas varēs šņākt: ššššš... un, jo tuvāk karalis ies ķirzakai, jo skaļāka būs šņākšana. Spēles laikā jāatceras, ka nedrīkst runāt. Nobeigumā diskusija, vai grupa palīdzēja karaļim, kā viņš jutās karaļa lomā, kas bija pats grūtākais šajā lomā, vai ir apmierināts ar savu veikumu, vai meklēt švammi un zīmulī bija vienlīdz viegli.

3. aktivitāte „Runājošās brilles”

Resursi: saulesbrilles ar gaišiem stikliem.

Laiks: 10 min.

Norise.

Dalībnieki sasēžas aplī. Viens no dalībniekiem uzliek brīnumbrilles, pagriežas pa labi un paskatās uz savu kaimiņu, kurš, lūkojoties uz brillēm, jautā: „Patiesībā, nevis sapnī, ko tu manī skaidstu redzi?” Dalībnieks ar brīnumbrillēm, izdzirdējis šos vārdus, tūlīt briļļu vārdā pasaka kaut ko labu, mīļu par jautātāju. Pēc tam brīnumbrilles atdod kaimiņam, kurš atrodas pa kreisi. Tā spēli turpina, līdz brīnumbrilles atgriežas pie dalībnieka, kuram tās bija pirmo reizi. Aktivitātes laikā katram ir iespēja pateikt savam blakussēdētājam kaut ko labu.

8. nodarbība „MĀCĀMIES SADARBOTIES”

Nodarbības mērķis: dalībnieku sadarbības prasmju pilnveide.

1. aktivitāte „Atslēdziņa”

Resursi: sagatavotas atslēdziņas.

Laiks: 15 min.

Norise.

Katrs no dalībniekiem izdomā, vai ir atslēgas, kas veicina pozitīvu sadarbību.

1. Atslēga – problēmas apraksts;
2. Atslēga – izskaidro otram, kādēļ tas ir svarīgi;
3. Atslēga – problēmas nosaukšana vienā vārdā;
4. Atslēga – stāsta par savām sajūtām;
5. Atslēga – zīmītes uzrakstīšana.

Praktiskajā uzdevumā jābalstās uz savu pieredzi, analizējot situācijas piemēru ar negatīvu saziņas veidu un izvēlēto “atslēgu”, ar kuras palīdzību situāciju virza uz pozitīvu risinājumu.

2. aktivitāte „Es varu”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

1. Dalībnieks stāv uz vienas kājas, bet ar otru kāju gaisā raksta savu vārdu un pie sevis atkārto: “Es to varu”;
2. Dalībnieks ar vienu roku glāsta galvu, bet ar otru roku savu vēderu un pie sevis atkārto: “Es to varu”;
3. Dalībnieks ar vienu roku raksta savu vārdu un ar kāju uzvārdu un pie sevis atkārto: “Es to varu”.

3. aktivitāte „Šaurs tilts”

Resursi: striķis.

Laiks: 20 min.

Norise.

Attālums starp novilktajām līnijām ir ne vairāk par 35-40 cm. Pēc vadītāja komandas dalībnieki uzsāk iešanu pa tiltu pa pāriem. Kurš pārkāpj tilta novilkta malai, tas izstājas no spēles. Bērni var palīdzēt vien otram ar dažādiem paņēmieniem, galvenais, lai notiek pārvietošanās. Rezultātā jātiek pāri tiltam ne tikai saviem komandas locekļiem, bet arī pretējās komandas locekļiem. Spēli var sarežģīt, otrai komandai atļaujot pieskarties pāri esošajiem, kuriem pēc noteiktas komandas tajā vietā jāsasīngst. Nobeigumā diskusija, kādus paņēmienus izmantoja katra komanda, lai ātrāk pārietu tiltu; kā vienojās par veidu, kādu izmantos, pārejot tiltu; vai bija līderi, kas uzņēmās komandas vadīšanu; kā vienojās savā starpā par iespējām; ko vairāk katrs vēlējās: ātrāk pašam pāriet pāri tiltam vai lai visa komanda kopā nokļūst tilta otrā pusē; kādi ir ieguvumi, spēlējot šo spēli.

9. nodarbība „SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS”

1. aktivitāte „Palīdzi savam kaimiņam!”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 15 min.

Norise.

Nodarbības dalībnieki apsēžas aplī, viens no viņiem ir vadītājs, kurš atrodas centrā. Vadītājs nosauc viena no aktivitātes dalībniekiem vārdu, kurš kļūst bezpalīdzīgs, bet viņa blakussēdētājiem jāpaceļ viņa rokas augšā.

2. aktivitāte „Pastaiga ar zīmuliem”

Resursi: zīmulis katram spēles dalībniekam.

Laiks: 20 min.

Norise.

Spēles dalībnieki izveido pārus. Katram dalībniekam ir viens zīmulis. Katrs pāris nostājas viens otram pretī un skatās acīs. Abu zīmuļus tur starp abu dalībnieku ķermeņiem tā, lai tie nenokristu zemē. Spēles dalībnieku uzdevums ir pārvietoties pa telpu vai aiziet līdz konkrētai vietai. Dalībnieki nedrīkst sarunāties, bet drīkst rādīt ar rokām. Ja sākumā šo spēli ir grūti spēlēt, skatoties acīs, tad ļaujiet to darīt, skatoties uz rokām, tādējādi gūstot pieredzi un attīstot spēju pārvietoties pa telpu, sajūtot otra partnera ritmu.

3. aktivitāte „Kāpurs”

Resursi: balons katram dalībniekam.

Laiks: 10 min.

Norise.

Katram dalībniekam iedod balonu, kurš tam jāpiepūš un jāaizsien. Tad visi spēlētāji nostājas viens aiz otra, starp sevi un priekšējo stāvētāju ieliekot balonu. Rokas tur sānos. “Kāpura galva” tur paceltā rokā balonu. Visi spēlētāji iet līdz

“kāpura galvai”, neizlaižot balonus. Ieteikums – mēģināt vairākkārt, līdz izveidosies iešanas ritms.

4. aktivitāte „Mēmais” telefons”

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 40 min.

Norise.

Grupas vadītājs lūdz spēles dalībniekus sastāties vienā rindā vienam aiz otra nelielā attālumā. Vadītājs nostājas kolonnas galā tā, lai visi dalībnieki būtu ar muguru pret viņu. Pēc tam viņš ar vieglu rokas uzsitienu uz pleca lūdz priekšā stāvošo pagriezties pret viņu. Ar kustību palīdzību viņš attēlo kādu priekšmetu, žestu, grimasi, noteiktā veidā saspiež roku vai cenšas nodot kādas ķermeniskas izjūtas, kuras var paust nesarunājoties. Kad dalībnieks, viņaprāt, ir sapratis (dalībnieks ir tiesīgs lūgt atkārtot nododamo informāciju tik daudz reižu, lai viņš būtu pārliecināts, ka sapratis), viņš pagriežas ar seju pret priekšā stāvošo dalībnieku un ar rokas uzsitienu uz pleca cenšas nodot tikko saņemto informāciju. Otrais nodod trešajam, trešais – ceturtajam utt. Grupas dalībnieki, kuri stāv kolonnā, nedrīkst skatīties, pirms nav saņēmuši uzaicinājumu pagriezties. Šos vingrinājumus var virknēt: no sākuma rāda žestus, tad – sejas izteiksmes, tad – kustības, tad – pauž izjūtas. Nobeigumā grupas vadītājs lūdz visus dalībniekus nostāties kopējā aplī un dalīties iespaidos par tikko pieredzēto vingrinājumu. Sarunā uzmanība būtu jāpievērš vingrinājuma izpildes procesam un tajā piedzīvotajām izjūtām, kā arī tam, kā dalībnieki spēja saprast un nodot informāciju tālāk, kurš vingrinājuma etaps bija vieglāks, kurš sagādāja grūtības?

5. aktivitāte „Kopējā māja”

Resursi: liela papīra loksne.

Laiks: 30 min.

Norise.

Spēles dalībniekus sadala grupās pa 8 katrā. Visi spēles dalībnieki nostājas uz papīra lapas. Tad lapu pārloka uz pusēm, un atkal visi spēles dalībnieki uz tās nostājas. Tā turpina lapu locīt, līdz tā ir A5 formātā. Spēlētājiem ir jāizdomā, kā nostāties. Nosacījums – vismaz viena spēlētāja kājai jāpieskaras papīra lapai. Ja viens spēlētājs ir stiprs – var turēt visus pārējos spēlētājus sev uz pleciem. Ieteikums: ja spēlētāji ar vienas kājas pirkstgalu stāv uz lapas un ir sadevušies rokās, augumus atliecot atpakaļ, tad daudz cilvēku var nostāties uz lapas.

10. nodarbība „TRENIŅA GRUPAS NOSLĒGUMS”

Nodarbības mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

1. aktivitāte „Ieguvumu kolāža”

Resursi: Liela lapa, A4 lapas, krāsainie papīri dažādi žurnāli, flomāsteri, zīmuļi, pildspalvas.

Laiks: 40 min.

Norise.

Katrs grupas dalībnieks izveido ieguvumu kolāžu, un tad visi kopā salīmē savas kolāžas uz vienas lielas lapas, veidojot kopīgu kolāžu. Beigās prezentējot savus ieguvumus, pastāsta, ko viņiem nozīmē grupā piedzīvotais, kā viņas jūtas, beidzot darbu grupā, kādas izmaiņas ir notikušas, uzsākot un pabeidzot darbu grupā, ar kādām grūtībām varētu saskarties, neapmeklējot grupu utt. Dalībnieki izsaka viens otram savas cerības un bažas.

2. aktivitāte „Laba vēlējumi”

Resursi: papīra lapas, flomāsteri, piespraudes.

Laiks: 30 min.

Norise.

Grupas vadītājs izdala visiem papīra lapu ar piespraudi un aicina grupas dalībniekiem piestiprināt to uz muguras. Grupas dalībnieki viens otram uz muguras piespraustās papīra lapas uzraksta komplimentus un novēlējumus.

3. aktivitāte „Mans talismans”

Resursi: krelles, stieple, stikla krāsa, plastika, dabas materiāli, parafīns, forma un deglis sveces liešanai (pēc izvēles vai iespējām).

Laiks: 30 min.

Norise.

1. Grupas vadītājs piedāvā grupas dalībniekiem veidot amuletu, kas vienmēr sargātu un palīdzētu atcerēties, kas tika apgūts visu nodarbību laikā.
2. Gatavo darbu prezentācija.

Ieteikumi vadītājam:

- sniegt atbalstu nepieciešamības gadījumā;
- grupas vadītājs arī izgatavo katram grupas biedram viņa īpašo talismanu ar pateicību par aktīvu piedalīšanos.

Sasveicināšanās un nobeiguma rituālā ieteicams izmantot mīksto rotaļlietu. Sasveicināšanās rituālā dalībnieki sasveicinās ar grupasbiedriem, pastāsta par savām izjūtām, ierodoties uz nodarbību, bet nobeiguma rituālā sniedz atgriezenisko saiti par nodarbību, dalās savās domās un izjūtās. Pēc savas refleksijas nodod priekšmetu nākamajam dalībniekam.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Andersone, R. (2001). *Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās*. Rīga: RaKa.
2. Antiņa, I., & Mežale, S. (2008). *Spēles radošiem pedagogiem*. Rīga: RaKa.
3. Engere, I., Freitele, L., Gleške, L., Kvjatkovska, I., & Šulce, D. (2014). *Lomu spēles sociālpedagoģiskajā darbā*. Rīga: JUMI MK.

4. Freiberga-Ņitavska, Ņ., & Putāne, V. (2015). *Darbs ar nepilngadīgajiem likumpārkāpējiem un viņu ģimenēm. Metodiskais līdzeklis*. Rīga: Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs "Aisma".
5. Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. R. (2019). Nurturing Nature: How Brain Development Is Inherently Social and Emotional, and what This Means for Education. *Educational Psychologist*, 54 (3), 185–204.
5. Jurčenko, A., Mežāre, M., Orska, R., & Truskovska, Ž. (2008). *Sociālā pedagoga aktivitātes darbā ar jauniešiem ar zemām un nepietiekamām sociālajām prasmēm*. Rēzekne: Latgales Druka.
6. Jurčenko, A. (2008). *Dzīves prasmju pilnveidošana pusaudžiem pedagoģisko grupu darbā*. Rēzekne: RA Izdevniecība, 21-82.
7. Kirchhoff, E., & Keller, R. (2021). Age-Specific Life Skills Education in School: A Systematic Review. *Frontiers in Education*, 6, 1-15.
8. Lehtonen, J., Mertanen, L. K., Rasanen, M., & Lappalainen, H. (2012). Innovation Pedagogy – Learning through Active Multidisciplinary methods. *Revista de Docencia Universitaria*, 10(1), 67-86.
9. Magone, I. (2014). *Spēka perspektīvas pieeja atbalsta grupu darbā*. Rīga: JUMI MK, 18-34.
10. Melne, M. (2018). *Sākumskolas skolēnu agresivitātes mazināšanas programma*. Pieejams: <https://rezeknesnovads.lv/wp-content/uploads/2014/05/melne2doc.pdf>
11. Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A Narrative Systematic Review of Life Skills Education: Effectiveness, Research Gaps and Priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362–379.
12. Plaude, I. (2001). *Sociālā pedagoģija*. Rīga: RaKa.
13. Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance Of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1), 1-5.

SOCIĀLI PEDAGOĢISKĀ PREVENTĪVĀ DARBA PROGRAMMA PUSAUDŽU SASKARSMES PRASMJU PILNVEIDEI

Anotācija

Prasme veidot saskarsmi ar apkārtējiem ir svarīga dzīves sastāvdaļa; šī prasme cilvēkus vieno vai attālina. Empīriskā pētījuma rezultātā veikta pusaudžu novērošana ikdienas saskarsmes situācijās un anketēšana, lai noskaidrotu profesionāļu viedokli par pusaudžu saskarsmes prasmēm. Pētījuma rezultātā var secināt, ka pusaudžu saskarsmes prasmes ir ļoti dažādas, tomēr lielai daļai pusaudžu saskarsmes prasmes ir vājas, tāpēc ar vienaudžiem un pieaugušajiem rodas konflikti, kas tiek risināti ar emocionālu un fizisku vardarbību. Arī pusaudži atzīst, ka saskarsmes prasmes nepieciešams uzlabot. Tādēļ tika izstrādāta sociāli pedagoģiskā preventīvā programma pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidei, kas aprobēta treniņgrupu nodarbībās ar 11 – 12 gadus veciem pusaudžiem. Aprobācijas laikā pusaudži uzrādīja labus rezultātus, labprāt piedaloties nodarbībās un attīstot saskarsmes prasmes. Sniegtā atgriezeniskā saite galvenokārt ir pozitīva, tomēr tiek secināts, ka nepieciešams daudz ilgāks laika posms un regulārs darbs, lai pilnveidotās prasmes varētu nostiprināt.

***Atslēgas vārdi:** saskarsme, saskarsmes prasmes, pusaudži, jaunākais pusaudžu vecumposms, preventīvais darbs, treniņgrupu nodarbības.*

Programmas nepieciešamības pamatojums, raksturojums un plānojums

Saskarsmes prasmju veidošanos un attīstību pusaudžiem ietekmē dažādi faktori – ģimene, vienaudžu grupa, skolotāji un vide, kā arī straujā informācijas tehnoloģiju attīstība.

Socializācijas process sākas līdz ar bērna piedzimšanas brīdi, un to lielā mērā ietekmē apkārtējā vide un audzināšana. Bērns apgūst sociālās prasmes un iegūst zināšanas, kas palīdz pakāpeniski iekļauties un funkcionēt sabiedrībā (Vilciņa, Pūpola, & Smutova, 2016). Pirmās saskarsmes prasmes attīstās ģimenē; saskarsmē ar vecākiem bērns netieši apgūst arī sabiedriskās iemaņas – prasmi kontaktēties, sadarboties, sarunāties ar mazāk pazīstamiem cilvēkiem (Saskarsme, 2002). Ja ģimene nenodrošina bērnu attīstībai labvēlīgus apstākļus, pastāv risks, ka bērnam būs vājas sakarsmes prasmes.

Pusaudžu vecumposms ir ļoti svarīgs personības veidošanās procesā, jo tā ir pāreja no bērnības uz jauniešu vecumposmu. Pusaudzis pamazām attālinās no vecākiem un sāk apzināties savu identitāti un meklēt savu vietu dzīvē, tādējādi saskarsme ar vienaudžiem kļūst īpaši svarīga (Kalvāns, 2018; Sebreg & Miltuze, 2022). Lai spētu veidot attiecības, jāprot izprast pašam sevi, objektīvi novērtēt savas stiprās un vājās puses un spēt sevi pieņemt bez iekšējas kritikas un

pašpārmetumiem. Tas ir svarīgs priekšnoteikums veiksmīgai saskarsmei ar citiem cilvēkiem.

Saskarsme ir sarežģītu komponentu kopums, ko cilvēks sāk apgūt kopš dzimšanas brīža mijiedarbības procesā, dibinot un uzturot attiecības – sākumā caur ģimenes locekļiem un tuvākajiem radniekiem, vēlāk – sabiedrībā; tam ir liela nozīme personības attīstībā un socializācijā (Pļavniece & Škuškovnika, 2002).

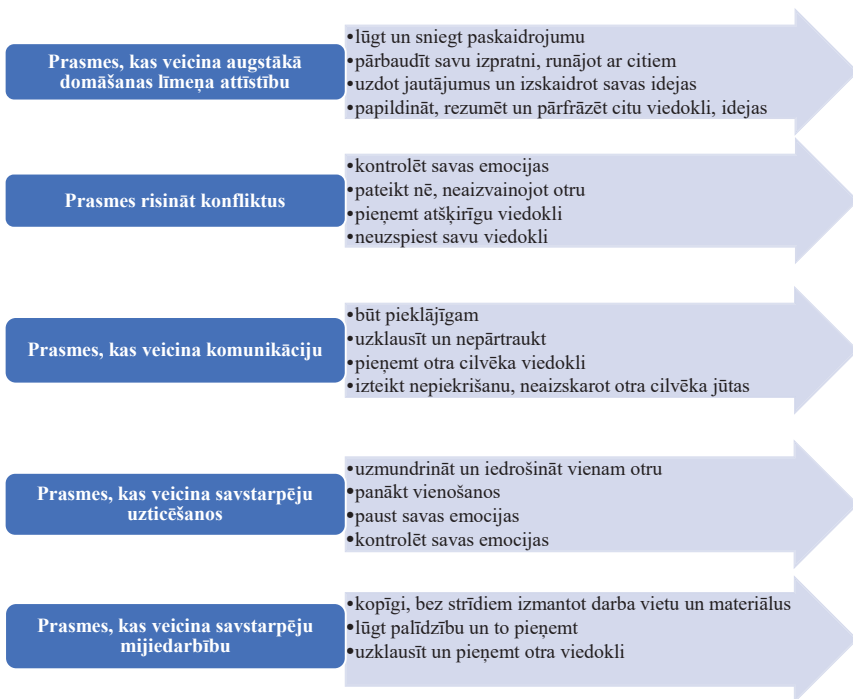
Saskarsmes prasmi var definēt kā spēju lietot un saprast valodu, nodot informāciju; spēju un prasmju kopumu, kas ļauj izmantot informāciju tā, kā tā ir saņemta un saprasta (Brahuna & Gorkija, 2016). Tiek uzskatīts, ka indivīdiem piemīt saskarsmes prasmes, ja viņi spēj efektīvi radīt vai apstrādāt ziņojumus noteiktā kontekstā (The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods, 2017).

Pusaudžiem socializācijas procesā atkarībā no situācijas ir nepieciešamas dažādas saskarsmes prasmes. Dažādi autori socializācijas kontekstā ir veidojuši saskarsmes prasmju klasifikāciju, iedalot tās grupās. Saskarsmes prasmes nevar pastāvēt atsevišķi cita no citas, tas ir kā vienots veselums, kas papildina viena otru un padara socializācijas procesu veiksmīgāku.

Saskarsmes prasmes pamatā tiek iedalītas:

- 1) izteiksmes prasmes – nepieciešamas, lai varētu nodot informāciju verbāli un neverbāli;
- 2) klausīšanās prasmes – nepieciešamas, lai iegūtu informāciju no citiem;
- 3) prasme vadīt saskarsmes procesu – nepieciešama, lai atpazītu vajadzīgo informāciju un ievērotu pieņemtos saskarsmes un savstarpējās mijiedarbības principus (Brahuna & Gorkija, 2016).

Lai veidotu detalizētu priekšstatu par pusaudžiem nepieciešamajām saskarsmes prasmēm, pētījuma autore ir izveidojusi savu struktūru, kas ļauj izprast saskarsmes prasmju dalījumu un to savstarpējo mijiedarbību – viena un tā pati prasme var tikt iekļauta vairākās grupās, un tās darbojas tikai kā vienots veselums (skat. 1. attēlu).



1. attēls. Saskarsmes prasmes
Autores veidots (pēc Brahuna & Gorkija, 2016)

Visas šīs prasmes ir vienlīdz svarīgas, jo palīdz iekļauties sabiedrībā, veidot attiecības ar apkārtējiem un iejusties kādā grupā. Saskarsmei ir liela nozīme, jo tā ietekmē ne tikai pusaudžu emocionālo jomu, bet arī mācību darbu, jo skolas vidē šīs jomas ir cieši saistītas (Brahuna & Gorkija, 2016). Pozitīvs skolas klimats veicina skolotāju profesionalitāti un skolēnu sociālo attīstību un akadēmiskos sasniegumus. Saskarsme un komunikācija starp visiem dalībniekiem ir galvenais faktors pozitīva skolas klimata veidošanā (Mousena & Raptis, 2021).

Empīriskā pētījuma rezultāti liecina par aptaujāto pusaudžu zemām saskarsmes prasmēm vai to trūkumu. Pētījuma gaitā tika noskaidrots, ka mūsdienās lielu ietekmi uz pusaudžu saskarsmes prasmēm atstāj ne tikai ģimene un apkārtējā vide, bet arī modernās tehnoloģijas, īpaši sociālie tīkli, kuru ietekme ne vienmēr ir vēlama. Pusaudži lielu daļu sava brīvā laika komunikē virtuālajā vidē, izmantojot tādas sociālos tīklus kā *WhatsApp*, *Facebook*, *Youtube*, mobilās aplikācijas, spēles (Keišs, 2012; Hauka, 2013; Mauriņa, 2017), kas atstāj iespaidu uz pusaudžu vispārējo attīstību, tostarp – saskarsmes prasmēm. Ilgāku laiku darbojoties vienā grupā, pusaudžiem veidojas ciešākas attiecības ar tiem

vienaudžiem, kuri ikdienā neiekļaujas tuvāko draugu lokā, jo, šādā veidā komunicējot, atklājas kopīgas intereses un veidojas kopīga pieredze (Širina, 2016), taču šāda veida komunikācija pusaudžos nerada pilnīgu priekšstatu par savu emociju, jūtu paušanu un konfliktu risināšanu, kā arī neveidojas prasme veidot pozitīvu saskarsmi klātienē, ārpus virtuālās vides. Virtuālajā vidē pusaudži jūtas droši, pašpārliecināti, var uzsākt sarunu arī ar nepazīstamiem cilvēkiem, bet, nonākot tiešā kontaktā ar vienaudžiem un pieaugušajiem, nepieciešamo prasmju trūkst.

Jaunākais pusaudžu vecumposms (11 – 12 gadi) ir laiks, kad bērni ir atvērti pārmaiņām, izmēģina dažādas lomas, gatavi darboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem un vēl labprāt pieņem pieaugušā palīdzību, tāpēc šajā vecumā sociālais pedagogs kopā ar skolas atbalsta komandu var radīt vidi un palīdzēt attīstīt saskarsmes prasmes, kas dažādu iemeslu dēļ nav attīstītas ģimenē (Kalvāns, 2018).

Pēc profesionāļu domām, preventīvā darba programma ar īpaši izvēlētiem uzdevumiem un aktivitātēm var pusaudžiem sniegt iespēju veidot adekvātu pašvērtējumu, palīdzēt labāk iepazīt sevi un apkārtējos, saprast konfliktu veidošanās cēloņus, mācīt veidot savstarpējās attiecības un risināt radušos konfliktus (Brahuna & Gorkija, 2016).

Programmas veidošanā izmantots IAC atbalsta materiāls skolotājiem (Saskarsme, daudzveidība un tolerance, 2012), G. Kalniņa (Kalniņš, 2011), I. Antiņas un S. Mežales (Antiņa & Mežale, 2008), D. Dzintares, R. Bošas (Dzintare & Boša, 1997), I. Upenieces, I. Bautres (Upeniece & Bautre, 2013) un citu autoru atziņas.

Plānots veidot jauktas, heterogēnas, nejauši izvēlētas skolēnu grupas ar mērķi kopīgi darboties visā nodarbību cikla garumā.

Treniņgrupu nodarbībās paredzēts piedalīties arī tiem skolēniem, kuri uzrādījuši labas un ļoti labas saskarsmes prasmes. Šādu izvēli darba autore izdarījusi ar nolūku, jo, kā liecina teorētiskā zinātniskās literatūras analīze, pusaudžiem ir svarīgs vienaudžu paraugs, viņi pēc dabas ir atdarinātāji un vēlas būt “kā visi”.

Treniņnodarbībās izglītojamajiem paredzēts nostiprināt sadarbības prasmes komandā. Darbojoties komandā, pusaudži mācīsies sadalīt pienākumus, ieklausīties otra viedoklī, analizēt un pieņemt lēmumus, uzņemties atbildību katrs par sevi un savas grupas biedriem, kas ir ļoti nepieciešama prasme pusaudžiem mūsdienās. Klusākie un kautrīgākie skolēni kļūs komunikablāki.

Treniņnodarbībās tiks trenēta prasme ieklausīties un izpildīt norādījumus, instrukcijas, kā arī piedāvāta alternatīva brīvā laika pavadīšana bez viedierīcēm un iespēja radoši izpausties.

Pēc katras nodarbības tiks iegūta atgriezeniskā saite, kurā skolēni sniedz vērtīgu informāciju par saviem ieguvumiem konkrētajā nodarbībā.

Programmas raksturojums un plānojums (skat. 1. tabulu)

Programmas mērķis:pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveide un personības izaugsmes veicināšana.

Prognozējamais rezultāts:

Īstenojamās programmas nodarbībās pusaudžiem veidosies lielāka izpratne par cilvēku dažādību, mijiedarbību, iespējamajiem konfliktu risināšanas veidiem. Nodarbību laikā, veicot dotos uzdevumus, pusaudžiem paaugstināsies pašapziņa, kas ļaus apzināties sevi kā personību, tiks apgūtas un pilnveidotas saskarsmes prasmes – aktīvas klausīšanās, sarunas uzsākšanas un uzturēšanas, savu emociju atpazīšanas un vadīšanas, atvairošanās, viedokļa izteikšanas, konstruktīva konfliktu risināšana un citas.

Programmas mērķa grupa: jaunākā vecumposma 11 – 12 gadus veci pusaudži.

Institucionālais ietvars: skola.

Programmas funkcijas:

1. Saskarsmes prasmju pilnveide.
 2. Personīgā pieredze saziņā; tās izmantošanas iespējas spēlēs.
 3. Efektīvu saziņas sākuma situāciju izzināšana, kontaktu uzturēšanas prasmju izzināšana un trenēšana.
 4. Savu emociju adekvāta izpausme, spēja saprast citus cilvēkus.
 5. Konstruktīvu konfliktu risināšanas stratēģiju trenēšana konfliktējošās saziņas situācijās.
 6. Kolektīva saliedēšana, savstarpējās uzticības veidošana.
- Programmu vada sociālais pedagogs, sadarbojoties ar skolas psihologu.

Programmas īstenošanas nodarbības, to apraksti un tematiskais plānojums

Nr. p. k.	Tēma	Saturs	Laiks
1.	Iepazīšanās. Treniņgrupas noteikumi.	Iepazīšanās „Krustvārdu mīkla” 2.aktivitāte „Pasaka par draudzību” 3.aktivitāte „Savstarpēji labvēlīgas atmosfēras noteikumi darbam grupā” 4.aktivitāte “Dārgumu dalīšana” Atgriezeniskā saite.	70 min.
2.	Labvēlīgu attiecību veidošana grupā.	Sasveicināšanās. 1.aktivitāte „Kas man sevī patīk?” 2.aktivitāte "Atnes to...” 3.aktivitāte „Bumbiņa” 4.aktivitāte „Cilvēku mezgls” 5.aktivitāte „Apaļais galds” Atgriezeniskā saite.	70 min.
3.	Sevis apzināšanās, sevis izpēte.	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte „Diksusija” 2.aktivitāte. „Kāds tu esi malacis!” 3.aktivitāte “Esmu unikāls” 4. aktivitāte „Esmu dzimis Laimes kreklīnā” 5.aktivitāte “Mans vārds ir unikāls” Atgriezeniskā saite.	70 min.
4.	Emociju atpazīšana.	Sasveicināšanās. 1.aktivitāte „Atceries žestu!” 2.aktivitāte „Atpazīsti emocijas!” 3. aktivitāte „Autobuss” 4. aktivitāte “Koks” Atgriezeniskā saite.	70 min.
5.	Emocijas.	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte “Pats uzmanīgākais” 2. aktivitāte “Sadusmo mani!” 3. aktivitāte Elpošanas vingrinājums, kas mazina dusmas 4. aktivitāte “Relaksācija” Atgriezeniskā saite.	70 min.
6.	Konfliktsituāciju risināšana.	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte „Lietus” 2. aktivitāte “Soli pa solim” Atgriezeniskā saite.	70 min.

7.	Klausies un ieklausies!	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte “Ritms” 2. aktivitāte “Saziņas varianti” Atgriezeniskā saite.	70 min.
8.	Klausies un sadzirdi!	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte “Klusais ciemiņš” 2. aktivitāte “Zīmēšana pa pāriem” Atgriezeniskā saite.	70 min.
9.	Sadarbosimies!	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte “Ķēdīte” 2. aktivitāte “Stiprās puses” 3. aktivitāte “Divas planētas” Atgriezeniskā saite.	70 min.
10.	Sava viedokļa izteikšana.	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte „Lomu spēle” 2. aktivitāte „Noķer bumbu” 3. aktivitāte „Toties...” 4. aktivitāte „Šņorējums” 5. aktivitāte „Meditācija „Smaids”” Atgriezeniskā saite.	70 min.
11.	Treņģgrupas noslēgums.	Sasveicināšanās. 1. aktivitāte „Dzimšanas diena” Atgriezeniskā saite.	70.min.

NODARBĪBU APRAKSTI

1. nodarbība” IEPAZĪŠANĀS”

Mērķis: radīt pozitīvu, draudzīgu un atvērtu vidi grupā, motivēt dalībniekus vienam otru uz klausīt un ievērot noteikumus.

1. aktivitāte “Krustvārdu mīkla”

Mērķis: savstarpēja iepazīšanās.

Resursi: tāfele, krītiņi.

Laiks: 10 min.

Norise.

1. Vadītājs stāv pie tāfeles un raksta savu vārdu, veido to kā krustvārdu mīklu.
2. Katrs dalībnieks pie tāfeles pasaka savu vārdu un atrod, kur to uzrakstīt, tādējādi papildinot krustvārdu mīklu. Tad īsumā pastāsta par sevi un ko sagaida no šīs nodarbības. Piemēram, mani sauc Liene, es esmu ļoti jautrs cilvēks, un man patīk piedalīties pasākumos, šajā nodarbībā ceru uzzināt vairāk par saviem draugiem.

2. aktivitāte “Pasaka par draudzību”

Mērķis: veicināt grupas dalībnieku savstarpējo uzticēšanos un cieņu.

Resursi: Dzidras Rinkules – Zemzares pasaka „Draudzības spēks”.

Laiks: 15 min.

Norise.

1. Grupas vadītājs nolasa pasaku.
2. Vadītājs aktivitātes beigās dalībniekiem jautā:
 - Kāda dzīves gudrība ietverta šajā pasakā?
 - Kā dalībnieki centīsies darīt tālāk savā dzīvē kā „vārpata” vai „saulgrieze”?
3. Grupas vadītājs atgādina, ka vienmēr ir jāpalīdz citiem un jāatbalsta citus, jo nevar zināt, kad pašam būs nepieciešama līdzcilvēku palīdzība, un novēl visiem, lai turpmākā dzīvē būtu daudz šādu saulgriežu blakus, bet vēl vairāk būt pašiem par saulgriezēm citiem.

3. aktivitāte “Savstarpēji labvēlīgas atmosfēras noteikumi darbam grupā”

Mērķis: noteikumu pozitīva un radoša darba veicināšanai grupā pieņemšana, komunikācijas prasmju pilnveide.

Resursi: papīrs, pildspalvas, flomāsteri.

Laiks: 30 min.

Norise.

1. Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 3 – 4 cilvēki. Viņiem uz lapas pa punktiem jāuzraksta svarīgākie grupas noteikumi. Darba beigās veikums tiek prezentēts.
2. Jānoskaidro, vai visi jaunieši izprot noteikumu būtību, vai gatavi tos pildīt, vai izprot, ka noteikumi veicinās sekmīgu darbu grupā, uzticēšanos un sadarbību.
3. Vadītājs ar jautājumu palīdzību var noskaidrot, cik lietderīga bija aktivitāte, vai jauniešiem mājās un skolas ikdienas dzīvē arī jāstopas ar likumiem, kā turpmāk rīkoties, ja kāds neievēro kopīgi pieņemtos noteikumus.

4. aktivitāte “Dārgumu dalīšana”

Mērķis: vērtību aktualizēšana.

Resursi: grozs ar pogām, konfektēm vai citiem sīkiem priekšmetiem.

Laiks: 15 min.

Norise.

Aktivitātes dalībnieki sasēžas aplī. Vadītājs vidū izber groza saturu, kas simbolizē dārgumus. Katram dalībniekam 2-3 minūšu laikā tiek piedāvāts izvēlēties dažus no tiem. Noslēgumā dalībniekiem tiek lūgts izteikties par „dārgumu” simbolisko nozīmi un savu pieredzi to atklāsmē.

2. nodarbība „LABVĒLĪGU ATTIECĪBU VEIDOŠANA GRUPĀ”

Mērķis: uzticības un saliedētības veidošana grupā.

1. aktivitāte “Kas man sevī patīk?”

Mērķis: paaugstināt skolēnu pašvērtējumu, mazināt saspringumu skolēnu starpā un veicināt savstarpējo dialogu.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 15-20 min.

Norise.

Dalībniekus sadala pāros. Viens no pāra 1-2 minūtes stāsta par sevi, kas sevī patīk, tikmēr otrs klausās. Pēc komandas pāri mainās lomām.

Jautājums diskusijai: Vai un kādas grūtības jums sagādāja šī uzdevuma izpilde?

2. aktivitāte “Atnes to...”

Mērķis: attīstīt uzticēšanās prasmi.

Resursi: acu apsēji, lietu saraksti.

Laiks: 20-30 min.

Norise.

Grupas dalībnieki tiek sadalīti pa pāriem; sākumā vienam, tad otram tiek aizsietas acis. Katram pārim tiek iedots saraksts ar lietām, kuras jāatrod. Aktivitātes laikā aklais ir „rokas”, bet pavadonis ir „acis” – viņš nedrīkst pieskarties tiem priekšmetiem, kas ir jāatrod „aklajam”, bet, turot labo roku uz „aklā” pleca, norāda aklajam, kādas darbības jāveic.

3. aktivitāte “Bumbiņa”

Mērķis: uzlabot pusaudžu koncentrēšanās spējas.

Resursi: mazs, spilgts priekšmets (metamais kauliņš, konfekte, dzēšgumija, kaučuka bumbiņa).

Laiks: 10 min.

Norise.

Dalībnieki sēž aplī vai savos solos klasē. Vadītājs atklāj, ka viņš telpas redzamā vietā ir nolīcis zaļu kaučuka bumbiņu (vai jebkādu citu mazu, spilgtu mantiņu), uzsverot, kā tā patiešām atrodas redzamā vietā, dalībniekiem nekas nav jāaptausta vai jāvirina skapīši. Dalībnieku uzdevums ir atrast bumbiņu, un, saglabājot pašsavaldīšanos, mierīgi apsēsties savā vietā un klusi vērot, kā citi pilda uzdevumu. Nākamais bumbiņu slēps tas, kurš pirmais to atradīs.

4. aktivitāte “Cilvēku mezgls”

Mērķis: attīstīt uzticēšanās prasmi.

Laiks: 20 min.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Grupas dalībnieki sastājušies viens otram blakus. Aktivitātes vadītājs lūdz dalībniekiem sadoties rokās ar diviem citiem apļa dalībniekiem ar nosacījumu, ka viņi nav blakusstāvošie. Pēc tam grupai no šī samezglējuma ir jāizveido aplis, neatlaižot rokas.

5. aktivitāte “Apaļais galds”

Mērķis: attīstīt uzticēšanās prasmi.

Laiks: 10 min.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Diskusija:

- Ko nozīmē vārdi „draudzēties”, „uzticēties”?
- Vai tu esi labs draugs?
- Vai tev var uzticēties?

3. nodarbība ”SEVIS APZINĀŠANĀS, SEVIS IZPĒTE”

Mērķis: sniegt atbalstu pusaudžiem sevis izzināšanai un sava rakstura stipro pušu apzināšanai.

1. aktivitāte “Diskusija”

Mērķis: aktualizēt jēdzienus „pašcieņa”, „pašizaugsme”, „novērtēšana”.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10 min.

Norise.

Grupas dalībnieki tiek aicināti paust savu viedokli par to, kā viņi saprot vārdus „pašcieņa”, „pašizaugsme”, „novērtēšana”.

2. aktivitāte “Kāds tu esi malacis!”

Mērķis: sevis izzināšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10 min.

Norise.

Dalībnieki sastājušies pāros (vai sēž klasē solos), viens no viņiem stāsta par sevi faktus, ar ko savā dzīvē lepojas, vai nosauc 1-2 savas pozitīvās rakstura iezīmes, bet otrs saka viņam, kāds viņš ir „malacis”, paslavē viņu, tad dalībnieki mainās lomām. Pēc spēles var pārrunāt, vai bija viegli par sevi pastāstīt ko labu, kas palīdzēja veikt šo uzdevumu, kādas bija sajūtas dzirdēt pozitīvu novērtējumu; kas bija visgrūtākais šajā uzdevumā utt.

3. aktivitāte “Esmu unikāls”

Mērķis: savas unikalitātes apzināšanās.

Resursi: krēsls.

Laiks: 30 min.

Norise: Skolēniem tiek dota situācija: „Jums ir iespēja filmēties kinofilmā, ko redzēs visa pasaule. Tā ir iespēja strādāt kopā ar pasaules slavenajām kinozvaigznēm. Bet vispirms jāiztur kino prove!” Visi dalībneiki stāv aplī, aplā vidū nolikts krēsla. Pēc izvēles grupas dalībnieki kāpj uz krēsla un saka: „Es esmu unikāla personība, jo... Manas labākās īpašības ir... Savā dzīvē esmu paveicis vairākas lietas, ar ko lepojos! Tās ir. ...”. Teikumus pabeidz ar savu sasniegumu sarakstu. Pārējie ir filmas režisori, tāpēc uzmanīgi klausās. Pēc katra skolēna runas pārējie aplaudē. Process turpinās līdz brīdim, kamēr visiem ir bijusi iespēja runāt uz krēsla. Nobeigumā visi aplaudē citiem un sev par uzdrīkstēšanos.

Pēc uzdevuma grupas vadītājs pārrunā:

- Vai skolēni bija nervozi, nobijušies;
- Kā tas bija – klausīties, ko citi stāsta;
- Kā jūtas pēc nodarbības, kā katrs domā – vai viņam piešķirs lomu?

4. aktivitāte “Esmu dzimis Laimes kreklīnā”

Mērķis: parādīt katra dalībnieka individualitāti, veicināt savstarpējo komunikāciju, radīt patīkamu atmosfēru.

Resursi: baltas lapas, stāsts par zemnieku.

Laiks: 10-15 min.

Norise.

Vadītājs izdala katram dalībniekam pa vienai baltai lapai un stāsta stāstu: „Reiz dzīvoja zemnieks, viņam viss apnika, un viņš nolēma savu zemes daļu pārdot, jo domāja, ka kaut kas mainīsies (pārloka lapu uz pusēm). Nekā! Gāja dienas, bet zemniekam nekas nemainījās. Nolēma vēl pusi zemes pārdot (lapu pārloka vēl uz pusēm). Zemnieks par zemes naudu nopērk sev veikalu, kurā sāk tirgot cepures (lapai noloka trijstūrīšus – sataisa par cepuri). Cepures tirgo gan lielas, gan mazas (pārloka vēl – sanāk maza cepure). Zemniekam tomēr viss apnīk. Visu izpārdod, grib doties ceļojumā. Nopērk sev laivu (no cepures sataisa laivu) un dodas ceļojumā. Jūrā sākas stirpa vētra. Laivai nolauž mastu (papīra laivai noplēš augšdaļu). Vētra nebeidzas. Laivai norauj priekšgalu (papīra laiva noplēš vienu no galiem). Tad vētra norauj laivai arī aizmuguri (papīra laivai noplēš otru galu). Bet brīnumainā kārtā zemnieks izdzīvo! Kāpēc? Tāpēc, ka zemnieks bija dzimis Laimes kreklīnā!

5. aktivitāte “Mans vārds ir unikāls”

Mērķis: radīt pārliecību par sava vārda unikalitāti.

Resursi: baltas lapas, zīmuļi, pildspalvas.

Laiks: 10-15 min.

Norise.

Vadītājs izdala katram dalībniekam pa vienai baltai lapai, liek katram pārlocīt lapu uz pusēm un uzrakstīt savu vārdu, bet tikai tā, lai tas apakšā turas kopā. Tad ar

pirkstiem izplēš un attaisa vaļā. Apspriež ar dalībniekiem, kas kuram ir sanācis, aicina atrast tam pielietojumu (piemēram, talismans).

4. nodarbība „EMOCIJU ATPAZĪŠANA”

Mērķis: iemācīt atpazīt un saprast savas emocijas.

1. aktivitāte “Atceries žestu!”

Mērķis: grupas saliedētības veicināšana, uzmanības un atmiņas trenēšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5-10 min.

Norise: Stāvot aplī, katrs dalībnieks pēc kārtas parāda vienkāršu žestu. Kāds brīvprātīgais atkārtō savu žestu un kāda cita dalībnieka žestu. Stafeti turpina tas, kura žests tika parādīts.

2. aktivitāte “Atpazīsti emocijas!”

Mērķis: neverbālo saziņas līdzekļu atpazīšanas treniņš, emociju atpazīšanas spēju trenēšana.

Laiks: 25 min.

Resursi: kartītes ar emocijām.

Norise.

Dalībniekiem tiek sadalītas kartītes, uz kurām uzrakstītas emocijas (prieks, skumjas utt.). Saņemot kartīti, ar mīmikas un žestu palīdzību jāspēj parādīt doto emociju tā, lai grupas dalībnieki to varētu atpazīt un uzminēt.

Jautājumi diskusijai: kādas emocijas tika atpazītas ar grūtībām, kas var palīdzēt to atpazīšanā; pēc kādām pazīmēm orientējās tie, kuri atpazīna emocijas?

3. aktivitāte “Autobuss”

Mērķis: neverbālās informācijas nodošanas un saņemšanas treniņš.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10-15 min.

Norise.

Dalībnieki sadalās pāros. Viņiem vajag iedomāties, ka, braucot autobusā, pēkšņi pretī braucošā autobusa logā ierauga sen neredzētu draugu. Viņiem 2 minūšu laikā, kamēr autobusi stāv pie luksofora sarkanās gaismas, jāsarunā tikties noteiktā vietā, noteiktā laikā. Jautājumi diskusijai: vai izdevās sarunāt tikšanos; Kādi žesti palīdzēja sazināties un saprasties vienam ar otru?

4. aktivitāte “Koks”

Mērķis: sasprindzinājuma mazināšana, fiziskā stāvokļa uzlabošana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5 min.

Norise.

Vadītājs aicina piecelties kājās, pacelt rokas, maksimāli izstiepjot tās. Pastiept rokas uz augšu, dažas sekundes palikt šajā stāvoklī. Kad vadītājs plaukšķina 1. reizi, dalībnieki atslābina savas plaukstas, kad vadītājs plaukšķina 2. reizi, dalībnieki rokas atslābina pilnīgi un nolaiž gar sāniem, kad vadītājs plaukšķina 3. reizi, dalībnieki atslābina plecus un visu ķermeni.

5. nodarbība „EMOCIJAS”

Mērķis: palīdzēt pusaudžiem iepazīt savas emocijas un pārdzīvojumus (pašnovērošanas un pašregulācijas prasmju veidošana (spēja tikt galā ar negatīvajām emocijām), lai paaugstinātu saziņas efektivitāti).

1. aktivitāte “Pats uzmanīgākais”

Mērķis: attīstīt vērtīgumu, atmiņu, izveidot pozitīvu emocionālo noskaņojumu.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 15-20 min.

Norise.

Tiek izvēlēts vadītājs, kuram lūdz uzmanīgi paskatīties uz katru dalībnieku un atcerēties, kā viņš izskatās. Pēc tam viņš iziet no telpas, grupas dalībnieki savstarpēji samainās ar dažādiem apģērbiem, aksesuāriem, apaviem. Vadītājam, ienākot telpā, jāpasaka, kas mainījies. Šo situāciju var izspēlēt vairākas reizes.

2. aktivitāte “Sadusmo mani!”

Mērķis: pašregulācijas prasmju pilnveide, izmantojot elpošanu.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 40 min.

Norise.

Izvēlas divus brīvprātīgos. Viens no partneriem aizver acis un 1-2 minūtes mēģina atslābināties, koncentrējoties uz savu elpošanu. Otrais partneris uzdod jautājumus pirmajam. Uzdevums pirmajam dalībniekam: atbildot uz jautājumiem, saglabāt emocionālo stabilitāti. Otrā dalībnieka uzdevums – izvest otro no emocionālā līdzsvara. Var izmantot provocējošās frāzes: „Tu pastāvīgi runā muļķības”, „tev viss otrādi kā citiem”, „ar tevi nevar ielaisties darīšanās”, „nekas mums ar tevi nesanāks”, „tu ne reizi dzīvē cita labā neesi neko izdarījis”. Grupa seko lomu spēlei, novērojot elpošanu, mīmiku, žestus, otrā dalībnieka veģetatīvās reakcijas. Jautājumi diskusijai: vai izdevās saglabāt emocionālo līdzsvaru sarunas laikā; vai grūti kontrolēt savas emocijas; cik uzmanīgi varēja sekot savai elpošanai? Pēc apspriešanas tiek izvēlēts nākošais pāris.

3. aktivitāte „Elpošanas vingrinājums, kas mazina dusmas”

Mērķis: veidot prasmi koncentrēties uz elpošanu.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5 min.

Norise.

Vadītājs aicina ērti apsēsties, uzlikt labo roku uz vēdera. Atslābināt plecus, krūtis un vēderu. Triju minūšu laikā elpot ar vēderu, ieelpojot izvirzot to uz āru, bet izelpojot ievilkot vēderu.

4. aktivitāte „Relaksācija”

Mērķis: veidot prasmi atslābināt muskuļus dziļai, kas palīdz mazināt psihisko un fizisko sasprindzinājumu.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10 min.

Norise.

Muskuļu sasprindzināšana un atslābināšana notiek ar dziļu ieelpu un izelpu. Vingrinājums tiek veikts pakāpeniski, vingrinot visas muskuļu grupas, sākot ar kāju, vēdera, muguras, kakla, sejas un beidzot ar acu muskuļiem. Vadītājs aicina: „Apsēdieties ērti, atslābinieties, aizveriet acis! Sāciet novērot savu elpošanu! Elpojiet mierīgi, dziļi un maigi! Tagad sakoncentrējiet savu uzmanību labajā un kreisajā kājā. Ar lēnu un dziļu ieelpu sasprindziniet kāju muskuļus! Dažas sekundes aizturiet elpu, izelpojot viegli, pilnīgi atbrīvojot kāju muskuļus! Sajūtiot, kā kājās ielīst patīkams siltums! Tagad savu uzmanību koncentrējiet vēdera muskuļos (muguras, roku, sejas)...

3. nodarbība „KONFLIKTSITUĀCIJU RISINĀŠANA”

Mērķis: pilnveidot saskarsmes un konflikta risināšanas prasmes, toleranci un empātiju.

1. aktivitāte „Lietus”

Mērķis: pilnveidot sadarbības prasmes.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5-10 min.

Norise.

Dalībnieki, sastājušies aplī, plikšķina pa plaukstām, vaigiem, krūtīm, kājām, imitējot lietu. Iepriekšējās darbības izpilda atpakaļgaitā.

2. aktivitāte “Soli pa solim”

Mērķis: pilnveidot konfliktu risināšanas prasmes.

Resursi: DL.

Laiks: 60 min.

Norise.

Dalībniekiem tiek piedāvāta konfliktsituācija ar uzdevumu analizēt to, izmantojot 5 soļu metodi: konflikta atpazīšana; jūtu identificēšana; vēlmju un vajadzību noteikšana (ko tu vēlies un ko vēlas otrs; idejas, kādā veidā to varētu iegūt; plāns (risinājums, kas būtu pieņemams abiem).

4. nodarbība „KLAUSIES UN IEKLAUSIES!”

Mērķis: pilnveidot prasmi klausīties, prasmi vērtēt savu un citu rīcību.

1. aktivitāte “Ritms”

Mērķis: dalībnieku aktivizācija, grupas saliedēšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 10-20 min.

Norise.

Pēc vadītāja komandas grupas dalībnieki katrs savā ritmā sāk plaukšķināt. Pēc minūtes vadītājs lūdz dalībniekiem pievērst uzmanību sava kreisās puses kaimiņa plaukšķināšanas ritmam, tam pieskaņojoties. Pēc kāda laika visa grupa plaukšķina vienlaicīgi.

2. aktivitāte “Saziņas varianti”

Mērķis: efektīva personu saziņas prasmju attīstīšana, aktīvās klausīšanās pilnveidošana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 30-40 min.

Norise.

Vingrinājums tiek veikts pāros, tas sastāv no četrām daļām un apspriešanas. Pirmajā daļā abi dalībnieki 10 sekundes runā vienlaicīgi, piemēram, par grāmatu, kuru nesen izlasīju. Sinhronā saruna tiek pārtraukta pēc vadītāja signāla. Otrajā daļā viens no dalībniekiem runā, otrs demonstratīvi neklausās (žāvājas, skatās apkārt, aizgriežas u.tml.). Pēc vadītāja signāla dalībnieki mainās lomām. Trešajā daļā dalībnieki viens pret otru sēž ar mugurām. Viens runā, otrs klausās. Pēc vadītāja signāla viņi mainās. Ceturtajā daļā viens runā, otrs uzmanīgi klausās, izrādot ieinteresētību. Pēc vadītāja signāla dalībnieki mainās lomām.

Jautājumi diskusijai: vai jūsu izjūtas bija vienādas dažādās uzdevuma izpildes daļās; kurā daļā vieglāk ir klausīties un kurā stāstīt; kas traucēja justies komfortablī?”

5. nodarbība „KLAUSIES UN SADZIRDI!”

Mērķis: iemācīties klausīties un prast sadzirdēt.

1. aktivitāte “Klusais ciemiņš”

Mērķis: attīstīt prasmi klausīties.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

Visi sēž ar aizvērtām acīm. Spēles vadītājs aicina vienu dalībnieku – „klusos ciemiņus” (viņam kājās ir tikai zeķes) – iet pa apla ārpusi apkārt spēles dalībniekiem un izvēlēties kādu, aiz kura nostāties. Tad vadītājs aicina, lai paceļ roku tie dalībnieki, kuri domā, ka aiz viņa muguras ir nostājies „klusais ciemiņš”.

Vadītājs var lūgt skolēnus, kuri pacēluši rokas, paskaidrot, kāpēc viņi domā, ka „klusais ciemiņš” ir tieši viņiem aiz muguras, ko viņi dzirdējuši vai sajutuši. Stāstīšanas laikā joprojām visiem acis ir ciet. Katrs, kurš pastāstījis, atver acis un pārliecinās, vai tiešām „klusais ciemiņš” ir viņam aiz muguras. Kad noskaidrots, aiz kura muguras ir „klusais ciemiņš”, spēles vadītājs izvēlas citu dalībnieku, kurš ir „klusais ciemiņš”.

2. aktivitāte “Zīmēšana pa pāriem”

Mērķis: prast norādes un tās izpildīt (klausīties un sadzirdēt); trenēt uzmanību; pilnveidot saskarsmes iemaņas.

Resursi: zīmēšanas lapas, zīmulis, paliktnis.

Laiks: 50 min.

Norise.

Aktivitātes dalībnieki sadalās pāros un apsēžas ar mugurām viens pret otru. Pirmais zīmējot stāsta par savu zīmējumu. Otrais, sekojot līdzī stāstījumam, mēģina to pašu uzzīmēt savā lapā. Kad abi zīmējumi pabeigti, tie tiek salīdzināti. Pāri tiek mudināt pārrunāt, kas un kāpēc veicās labi, kas un kāpēc sagādāja grūtības. Tad partneri mainās lomām.

6. nodarbība „SADARBOSIMIES!”

Mērķis: savstarpējo konstruktīvo sadarbības prasmju attīstīšana.

1. aktivitāte “Ķēdīte”

Mērķis: fiziskās un emocionālās spriedzes mazināšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5 min.

Norise.

Dalībnieki sastājas viens aiz otra. Vadošais dalībnieks parāda jebkādu kustību, visi to atkārt. Pirmais dalībnieks nostājas aizmugurē. Tā turpina, kamēr visi pabijuši gan vadošajā (aktīvais, atbildīgais par visas grupas kustībām) lomā, gan vadāmā (pasīvajā) lomā.

2. aktivitāte “Stiprās puses”

Mērķis: atbalstošas sadarbības prasmju attīstīšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

Dalībnieki sadalās pāros. Viens no dalībniekiem vienas vai divu minūšu garumā pastāsta otram par savu problēmu vai sarežģītu situāciju. Otrs uzmanīgi uzklausa, analizējot šo situāciju, uzsver partnera uzvedības stiprās puses, sīki izstāstot par tām: „Vienalga, tu esi malacis, jo...”. Pēc tam dalībnieki mainās lomām. Jautājumi diskusijai: vai visi spēja reaģēt uz partnera stāstījumu pēc nosacījumiem; kurš to nevarēja; ko izjuta tas, kuram tika izteikts atbalsts? Ja kāds

nav ticis galā ar uzdevumu, iesaistās visa grupa, palīdz atrast pozitīvo uzvedības modeli ar vadītāja palīdzību.

3. aktivitāte “Divas planētas”

Mērķis: grupas saliedēšana, kopīgās darbošanās prasmju attīstīšana un spēja vienoties, lai kopīgi sasniegtu kādu mērķi.

Resursi: lielas lapas un krāsainie zīmuļi.

Laiks: 30 min.

Norise.

Grupa dalās divās apakšgrupās, katra no tām uzzīmē savu planētu, dod tai savu nosaukumu. Katra grupa izstāsta par dzīvi uz savas planētas.

Jautājumi diskusijai: kas jums visvairāk patīk uz savas planētas;

kas jums visvairāk patīk uz kaimiņu planētas; vai jums gribētos aiziet ciemos pie kaimiņiem; uz kuras planētas jūs apmestos dzīvot un kādēļ?

7. nodarbība „SAVA VIEDOKĻA IZTEIKŠANA”

Mērķis: Attīstīt prasmi izteikt un pamatot savu viedokli.

1. aktivitāte „Lomu spēle”

Mērķis: prasme meklēt un rast risinājumus situācijām.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

Aktivitātes dalībnieki sadalās pāros un katram pārim analīzei tiek piedāvāts vienas situācijas apraksts (piemēram, tu iepriekšējā stundā pilnībā ignorēji matemātikas skolotāju, jo viņš, tavuprāt, bija netaisnīgi novērtējis tavu darbu, bet šodien skolotājs vēlas ar tevi aprunāties, lai saprastu tavas noraidošās uzvedības iemeslus; Tu kopā ar klasesbiedriem vēlies braukt uz jūru ar vilcienu bez biļetes, jo nevienam no jums nepietiek naudas biļetei, bet par jūsu norunu nejauši uzzina tavs tēvs un aizliedz tev piedalīties šādā pasākumā) atbilstoši piedāvātajiem soļiem:

1. solis – jūtu atpazīšana;
2. solis – vēlmju un vajadzību formulēšana;
3. solis – partnera domu noskaidrošana;
4. solis – viedokļa izteikšana par partnera ierosinājumu;
5. solis – pozitīvas atbildes reakcija.

2. aktivitāte “Noķer bumbu!”

Mērķis: fiziskā un emocionālā sasprindzinājuma atslogošana, garstāvokļa uzlabošana, dalībnieku aktivizēšana un grupas saliedēšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5 min.

Norise.

Dalībnieki sastājas aplī un sāk spēli ar iedomāto bumbu. Mest (dot), noķert (paņemt) var ar jebkuru ķermeņa daļu. Pēc tam spēles noteikumos tiek piedāvāts pievienot nosacījumu: saņemt bumbu tikai ar to ķermeņa daļu, ar kuru tā tiek padota.

3. aktivitāte “Toties...”

Mērķis: prasmes uzturēt dialogu pilnveide.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

Vingrinājums tiek veikts pāros. Viens no pāra izsaka otram pretenzijas sakarā ar viņa uzvedību, raksturu. Otrs uz aizrādījumiem reaģē ar pozitīvām replikām, kuras iesākas ar „toties”. Paraugšs: „Tu vienmēr nēsā vienu un to pašu apģērbu” – „Toties tas ir praktisks un kvalitatīvs, es tajā jūtos komfortabli un ērti”, „Tu nokavēji tikšanos” – „Toties es nopirku zāles slimajai draudzenei”.

Jautājumi apspriešanai:

- Kādas grūtības radās, veicot vingrinājumu?
- Vai viegli atrast pozitīvus iebildumus uz izteikto kritiku, ja – nē, kādēļ?

4. aktivitāte “Šņorējums”

Mērķis: prasmes argumentēt savu viedokli pilnveide.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 20 min.

Norise.

Vadītājs piedāvā tēmu apspriešanai, piemēram, vai vajag turpināt ārstēšanos slimnīcā, vai vajag dzert zāles pēc izrakstīšanas no slimnīcas, vai vajag iegūt augstāko izglītību utt. Pēc tam grupa dalās divās daļās, visi apsēžas divās paralēlās rindās, viens pret otru. Viena rinda izteiks argumentus „par”, otra – „pret”. Abas komandas secīgi izsaka savus argumentus.

Jautājumi diskusijai: kādi argumenti izrādījās pārliecinoši vai negaidīti; vai viegli atrast pierādījumus?

5. aktivitāte „Meditācija “Smaids””

Mērķis: prasmes veidot dialogu pilnveide.

Resursi: nav nepieciešami.

Laiks: 5 min.

Norise.

„Apsēdieties ērti, atslābinieties, mazliet pieveriet acis! Tagad sajūtiēt savas pēdas, domās uzsmaidiet tām! Sajūtiēt, kā jūsu smaids piepilda šo ķermeņa daļu! Tagad koncentrējiet uzmanību plaukstās, tām uzsmaidot! Tagad uzsmaidiet savai sirdij, pateicoties par to, ka tā dod enerģiju jūsu ķermenim! Sajūtiēt, kā sirds smaida un piepildās ar gaišu prieku! Aizsūtiēt pateicības jūtas visam ķermenim!

Iedomājieties, kā šīs jūtas piepilda katru jūsu ķermeņa šūnu! Tagad savu uzmanību pievērsiet pagātnē! Uzsmaidiet tam, kas notika pagātnē un pasakiet „paldies” par bijušo! Tagad pievērsieties nākotnei un pasakiet „paldies” par to, kas vēl būs! Tagad lēnām atgriezieties tagadnē ar prieku!”

8. nodarbība „TREIŅGRUPU NODARBĪBU NOSLĒGUMS”

Mērķis: Treiņgrupas darba pabeigšana, gala rezultāti.

1. aktivitāte “Dzimšanas diena”

Laiks: 70 min.

Mērķis: empātijas spēju attīstīšana.

Resursi: dažādi materiāli dāvanu izgatavošanai.

Norise: Grupas dalībniekiem tiek piedāvāts iedomāties, ka šodien visiem ir svētki – dzimšanas diena. Vadītājs piedāvā parunāt par katru jubilāru, uzmanīgi paskatīties uz katru cilvēku un padomāt par to, kāda ir viņa dzīves pieredze, par ko viņš sapņo, ko viņš augstu vērtē, ko viņš gribētu saņemt dāvanā, t.i., kāda dāvana viņam būs vispiemērotākā, visnepieciešamākā. Dalībnieki izgatavo un pasniedz dāvanas. Jubilāriem, saņemot pasniegto, jānovērtē tā un skaidri jāpasaka dāvinātājam, cik precīzi „trāpījuši naglai uz galvas”. Ja jubilārs nevēlas pieņemt dāvanu, viņš paskaidro iemeslu, cenšoties neaizvainot dāvinātāju. Par jubilāru kļūst katrs vingrinājuma dalībnieks.

Jautājumi diskusijai: kāda veida dāvanas tās bija; kuram no dāvinātājiem izdevās iepriecināt jubilāru?

Sasveicināšanās un nobeiguma rituālā ieteicams izmantot mīksto rotaļlietu. Sasveicināšanās rituālā dalībnieki sasveicinās ar grupasbiedriem, attēlojot koku, dzīvnieku, grāmatas varoni vai kādu citu priekšmetu vai tēlu, par ko iepriekš vienojušies, ar kuru sevi asociē. Pārējie dalībnieki cenšas to uzminēt. Kad dzīvnieks tiek uzminēts, dalībnieks komentē savu izvēli un nodot rotaļlietu nākamajam dalībniekam. Nobeiguma rituālā sniedz atgriezenisko saiti par nodarbību, daloties ar nodarbībā gūtajām atziņām.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Antiņa I., & Mežale S. (2008). *Spēles radošiem pedagogiem*. Rīga: RaKa.
2. Brahuna I., & Gorkija L. (2016). *Sociālpedagoģiskais darbs pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidošanā*. Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs. Rīga: AISMA.
3. Dzintare D., & Boša R. (1997). *Rotaļspēles*. Rīga: Mācību apgāds NT.
4. Hauka, E. (2013). *Jauna epidēmija – bailes palikt bez mobilā telefona*. Pieejams: <http://jauns.lv/raksts/veseliba/103520-jauna-epidemija-bailes-palikt-bez-mobila-telefona>, sk. 31.05.2017.
5. Kalniņš, G. (2011). *Pieredzes izglītības metodes audzināšanas darbā. Klase ir komanda*.
6. Kalvāns, Ē. (2018). Attīstības psiholoģija. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.

7. Keišs, K. (2012). *Savstarpējās attiecības pusaudžu vidū un grupā*. Pieejams: <https://www.e-klase.lv/lv/raksts/zinas/latvija/savstarpejas-attiecinas-pusaudzu-vidu-un-grupa>, sk. 15.06.2017.
8. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja bērnu audzināšanā*. Rīga: RaKa.
9. Mauriņa, I. (2017). *Pētījums par bērnu labklājību Baltijas valstīs*. Pieejams: <http://www.bernulabklajiba.lv/author/ivita/>
10. Mousena, E. & Raptis, N. (2021). Beyond Teaching: School Climate and Communication in the Educational Context. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 21(2), 98-110.
11. Pļavniece, M., & Šuškovnīka, D. (2002). *Sociālā psiholoģija pedagogiem*. Rīga: RaKa.
12. *Saskarsme, daudzveidība un tolerance. Atbalsta materiāls skolotājiem*. (2012). Rīga: IAC.
13. *Saskarsme. Mācību līdzeklis*. (2002). Rīga: Jumava.
14. Sebre, S., & Miltuze, A. (2022). *Attīstības psiholoģija*, Rīga: Zvaigzne ABC.
15. Širina, A. (2016). *Grupu darba metodes izmantošana skolā. Metodiskais līdzeklis*. Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs. Rīga: AISMA.
16. The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods. (2017). SAGE Publications.
17. Upeniece I., & Bautre I. (2013). Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.-9.klasē.
18. Vilciņa, A., Pūpola, I. & Smutova, G. (2016). Sociālo prasmju attīstīšanas programma sākumklašu audzēkņiem. Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs. Rīga: AISMA.

ATBALSTA PASĀKUMI JAUNĀKĀ SKOLAS VECUMA BĒRNIEM NO NEPILNĀM ĢIMENĒM

Anotācija

Bērna pirmā socializācijas vieta ir ģimene, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai ģimene pildītu visas savas funkcijas, kas sekmē bērna veiksmīgu socializāciju, taču mūsdienās pastāv arī nepilnās ģimenes, kurās bērna veiksmīga socializācija var būt traucēta. Bieži vien vecāki nepamana bērna uzvedības izmaiņas pēc šķiršanās, jo ir aizņēmti paši ar savām problēmām un negriežās pēc palīdzības pie atbilstošiem speciālistiem, kas spētu palīdzēt bērnam. Vecāku šķiršanās rezultātā bērns var piedzīvot traumu, kas var ietekmēt viņa uzvedību un veiksmīgu socializācijas procesu. Pietiekamā līmenī attīstītas pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmes palīdz bērnam veidot veiksmīgākas sociālās attiecības un uzlabo socializācijas procesu kopumā. Pilnveidojot emocionu regulācijas prasmes, bērnam grūtības nesagādā problēmsituāciju risināšana, kā arī bērns kļūst daudz empātiskāks. Efektīvs veids, kā pilnveidot jaunākā skolas vecuma bērnu prasmes, ir darbs prasmju treniņgrupā jebkurā institūcijā, kur tiek veikts sociālpedagoģiskais darbs, balstoties uz izstrādāto pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmju pilnveidošanas programmu. Prasmju treniņa laikā jaunākā skolas vecuma bērniem ir iespēja izmēģināt un nostiprināt konkrētus uzvedības modeļus.

***Atslēgas vārdi:** socializācijas grūtības, jaunākais skolas vecumposms, nepilna ģimene, sociālpedagoģiskās metodes.*

Atbalsta pasākumu jaunākā skolas vecuma bērniem no nepilnām ģimenēm nepieciešamības pamatojums

Socializācijas process sākas jau agrā bērnībā, un šī procesa gaitā cilvēks kļūst par sabiedrības locekli, kā arī gūst priekšstatus par pamatvērtībām, normām, tradīcijām un sabiedrībā akceptējamu uzvedību. Liela loma socializācijas procesā ir ģimenei, tāpēc ir ļoti nozīmīgi kontakti ar vecākiem (Jansīna & Nemiro, 2014). Ģimene ir sociāla grupa, kura ir unikāla, jo iekļauj dažādas iekšējās un ārējās saiknes, katra ģimenes locekļa individuālās īpatnības, tradīcijas, un kuras svarīgākās funkcijas ir bērnu primārā socializācija, visu ģimenes locekļu labvēlīga savstarpējā komunikācija, finansiālā pamata nodrošināšana (Vikmane, 2009).

Viena no pašām svarīgākajām emocionālajām vajadzībām visos vecumposmos ir cieņpilnas attiecības. Bērnam jau no agras bērnības ir svarīgi izjust, ka viņa jūtas un personības īpatnības tiek cienītas. Vecākiem bērnam jādod iespēja šo cieņu novērot ne tikai pret sevi, bet arī citu ģimenes locekļu attiecībās (Karpova, 2006).

Mūsdienās arvien biežāk rodas situācijas, kad bērni aug nepilnās ģimenēs, kurās ir tikai viens no vecākiem. Vecāku šķiršanās var kļūt par smagāko notikumu bērna dzīvē. Pieauguša cilvēka attieksme ļoti ietekmē jaunākā skolas vecuma bērna (Kalvāns, 2018) pašizjūtu un pasaules uztveri (Plaude, 2009). Bērnam ir nepieciešamas patstāvīgas, drošas un mīlošas attiecības ar vecākiem jau no

piedzimšanas brīža, taču ne vienmēr visas bērna vajadzības ir iespējams nodrošināt nepilnā ģimenē (Braše, 2010).

Bērni uz vecāku šķiršanos var reaģēt dažādi, taču pastāv arī kopsakarības. Sākotnēji bērni var reaģēt ar aktīvu protestu pret vecāku šķiršanos. Bērns var kļūt agresīvs, raudulīgs, atteikties no kontakta ar citiem cilvēkiem. Nākošajā fāzē bērns var just izmisumu, nedaudz vēlāk jau bērns var kļūt apātisks (Plaude, 2009). Bērni jaunākajā skolas vecumā šķiršanās gadījumā nereti izjūt naidu, agresiju un ilgstošu aizvainojumu. Desmit līdz vienpadsmitgadīgie bērni var justies ļoti vientuļi, pamesti (Vikmane, 2009).

Tā kā Latvijā gandrīz puse laulību tiek šķirtas, tad skolotājam jāreķinās, ka nereti gandrīz puse no klases skolēniem ar to ir saskārušies. Svarīgi – kā tas noticis un kādu iespaidu uz bērnu atstājis (Antiņa, 2019).

Arī tad, ja bērna vecāki ir šķīrušies, bērnam ir svarīgi sajūst atbalstu un pozitīvu attieksmi no abiem vecākiem. Vecākiem jācenšas arī izprast sava bērna emocijas, ko radījusi vecāku šķiršanās, jāsniedz bērnam nepieciešamais atbalsts, lai mazinātu šķiršanās radīto emocionālo traumu.



1. attēls. **Bērna psiholoģiskās reakcijas vecāku šķiršanās gadījumā**
(Darba autore, 2019)

Vecāki, palīdzot bērnam izprast emocionālo pasauli, palīdz arī viņam adaptēties sociālajā vidē. Emociju galveno fonu bērnam nosaka gan konkrēto emociju izpausmes biežums ģimenē, gan vecāku spējas emocijas verbalizēt (Plaude, 2009). Gan šķiršanās procesā, gan pēc šķiršanās vecākiem nevajadzētu slēpt savas emocijas, bet gan parādīt bērnam, kā runāt par tām. Tas bērnam radīs lielāku uzticēšanos vecākam, kā arī mazinās iekšējo spriedzi un nevēlamas psiholoģiskās reakcijas (skat. 1. attēlu).

Jaunākā skolas vecuma bērniem pieaugušais joprojām saglabā autoritāti, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai pieaugušais rādītu bērnam pozitīvu piemēru, kā izpaust savas emocijas un komunicēt ar pārējiem. Vecāki savu uzvedību demonstrē situācijās, kuras ietekmē noteiktu bērna uzvedību, piemēram, vecāku vienaldzība pret bērnu var radīt bērnam agresiju (Brahuna & Gorkija, 2016).

Vecāku šķiršanās radītās problēmas ir novērojamas arī skolās. Pedagoģi atzīst, ka vecāku šķiršanās procesa laikā novērojamas izmaiņas bērna uzvedībā – straujas garastāvokļa maiņas, nespēja koncentrēties darbam, samazinoties mācību motivācijai, netiek pildīti mājas darbi, sākas neattaisnoti skolas kavējumi, skolēna sekmes pazeminās, parādās neadekvāta, agresīva uzvedība, nevēlēšanās doties mājās.

Bērns jaunākajā skolas vecumā ļoti nopietni uztver pieauguša cilvēka dotos vērtējumus, jo īpaši nozīmīgs ir skolotāja dotais vērtējums, kas var ietekmēt gan bērna pašvērtējumu, gan motivāciju (Kalvāns, 2018).

Minēto grūtību mazināšanā skolās visbiežāk tiek izmantota komandas pieeja, kas izpaužas atbalsta komandas veidošanā, kur ar šiem problēmjuautājumiem strādā sociālais pedagogs un citi profesionāļi, kuri savas kompetences ietvaros veic pedagoģiskās, psiholoģiskās un sociālās palīdzības koordinēšanu un nodrošināšanu izglītojamajiem (Ločmele & Mihejenko, 2016).

Skolas

Nosacījumi veiksmīgas komandas darbībai:

- komandas mērķi ir tikpat svarīgi kā personiskie mērķi;
- komandā valda pozitīva atmosfēra;
- cieņa, atklātība un sadarbība ir augstā līmenī;
- komanda nemitīgi strādā pie savas izaugsmes (Ezera-Lūsēna, 2013).

Sociālā pedagoga galvenais uzdevums ir nepieciešamības gadījumā sniegt atbalstu un palīdzēt rast risinājumu sarežģītās situācijās. Atbalsta sniegšanā jaunākā skolas vecuma bērniem no nepilnām ģimenēm sociālais pedagogs pamatā var izmantot divas metodes: individuālā konsultēšana un darbs ar grupu (izglītojošās grupas un atbalsta grupas).

Konsultēšana ir intervences metode, kuras laikā notiek sadarbība un mijiedarbība starp sociālo pedagogu un skolēnu, kas sekmē savu iekšējo resursu, stipro pušu un problēmas risināšana iespēju apzināšanos, veicina mērķu sasniegšanu – izmaiņas uzvedībā, sadarbības prasmju pilnveide, sevis izzināšana u.c. (Jansiņa & Vilciņa, 2015). Ar konsultācijas palīdzību sociālais pedagogs var gan izglītēt un informēt, gan atbalstīt un iedrošināt (Jemifova & Tarasova, 2008).

Sociālais pedagogs, sniedzot atbalstu jaunākā skolas vecumabērniem no nepilnām ģimenēm, izmantojot konsultēšanas metodes, paralēli var izmantot arī dažādas citas metodes, piemēram, stresa mazināšanas metodes un tehnikas – muskuļu relaksācija, dziļā elpošana, vizualizācija un meditācija. Ar šo metožu palīdzību iespējams mazināt stresu un satraukumu, kā arī iekšējo spriedzi (Zemīte, 2016).

Lai palīdzētu skolēniem apzināt savas emocijas un atbrīvoties no negatīvajām emocijām, sociālais pedagogs savā darbā var pielietot mākslas un mūzikas terapijas elementus.

Atbalsts bērniem no nepilnām ģimenēm ietver arī dažādu prasmju pilnveidošanu. Kognitīvi biheiviorālās teorijas ietvaros var izdalīt arī tādu sociālā darba metodi kā sociālo prasmju pilnveide, kas palīdzēs apgūt jaunus uzvedības modeļus, kā arī iemācīties atpazīt uzvedības secību, kas veicinās efektīvāku reakciju dažādās dzīves situācijās (Zemīte, 2016).

Atbalsta sniegšanā sociālais pedagogs var izmantot arī tādu metodi kā darbs ar grupu. Tās var būt gan izglītojošās grupas, gan atbalsta grupas un treniņgrupas. Izglītojošajās grupās grupas dalībnieki apgūst zināšanas un veido prasmes, attieksmes. Atbalsta grupas virsmērķis ir savstarpēji palīdzēt tikt galā ar problēmām, sniegt un saņemt atbalstu (Vilciņa, 2009).

Sociālais pedagogs var veidot treniņgrupu, lai pilnveidotu kādu no prasmēm. Jebkuras prasmes attīstībai nepieciešams treniņš, kura laikā sociālais pedagogs aicina grupas dalībniekus veikt dažāda veida uzdevumus un vingrinājumus, kas vērsti uz kādas konkrētas prasmes attīstīšanu. Treniņu laikā dalībnieki var attīstīt jau esošās prasmes vai arī apgūt jaunas. Treniņgrupu nodarbību laikā dalībnieki var uzzināt, kā citi cilvēki viņu redz no malas, ko par viņiem domā citi dalībnieki, iepazīt savu iekšējo pasauli, iemācīties ieklausīties vienam otrā, mazināt spriedzi (Костина & Макаров, 2014). Bērniem, kuri ir iesaistīti šķiršanās procesā vai arī vecāki jau ir šķīrušies, būtiski ir pilnveidot emociju regulācijas prasmes.

Jaunākā skolas vecuma bērns ir atvērts sociālai videi, viņš cenšas tajā iekļauties un ļoti pārdzīvo, ja rodas kādas neveiksmes. Bērns pārdzīvo savas neveiksmes, tas bērnu var novest pie nepilnvērtības izjūtas saasināšanās. Šajā situācijā liela loma ir vecākiem. Ja bērnam, pārnākot mājas no skolas, ir jāpiedzīvo papildus negatīvā slodze, kritika, viņa priekšstats par sevi kļūst vēl negatīvāks (Plaude, 2009). Šī problēma bieži vien pastāv nepilnās ģimenēs, kurās vecāks, kurš audzina bērnu viens, bieži vien nav mājās vai ir noguris un bērnam nav pozitīvas saskarsmes. Nereti bērns šķiršanās dēļ ir noslēdzies sevī, nekontaktējas ar parējiem, arī šādos gadījumos bērna pašapziņas veidošanās var būt kavēta. Pašapziņa ir ļoti saistīta arī ar paškontroles prasmju un iemaņu veidošanos jaunākajā skolas vecumā. Bērns, kurš šajā vecumā iemācās pieņemt lēmumu,

vairs nav tik impulsīvs, viņš kļūst daudz patstāvīgāks (Romenkova, 2008), tāpēc pētījuma autore piedāvā pasākumu kopumu, lai bērniem no nepilnām ģimenēm sniegtu atbalstu, attīstītu un trenētu pašregulācijas prasmes un veicinātu sekmīgu socializāciju.

Ikdienā emociju regulācijas stratēģijas visbiežāk cilvēki izmanto neapzināti, balstoties iepriekšējā pieredzē. Individīdiem, kuriem šī prasme attīstīta labā līmenī, ir viegli piemērot emociju regulācijas stratēģijas jebkurās sarežģītās situācijās, kā arī pielāgot tās sociālās vides prasībām. Taču cilvēki, kuriem šī prasme nav attīstīta pietiekamā līmenī, visbiežāk savas emocijas izpauž sociāli nepieņemamā veidā, piemēram, agresīvā uzvedībā pret apkārtējiem (Rolston & Lloyd-Richardson, 2015).

Prasmju attīstīšanai kā darba forma izmantota treniņgrupa, jo tās ietvaros iespējams izvēlēties vecumposmam atbilstošākās sociālpedagoģiskās metodes. Treniņgrupā bērnam rodas daudz lielāka pieredze nekā strādājot tikai individuāli ar sociālo pedagogu. Treniņgrupas laikā iespējams vienlaicīgi strādāt ar vairākiem skolēniem, kā arī paralēli attīstīt tādas prasmes kā, piemēram, prasmi strādāt grupā, uzklaustīt un pieņemt citu viedokli un citas.

Pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmju pilnveidošanas treniņprogrammai izvēlētas nodarbības balstās uz I. Antiņas un S. Mežales (Antiņa & Mežale, 2008), A. Jurčenko (Jurčenko, 2008), B. Vikmanes (Vikmane, 2009), L. Annas (Анна, 2007) un citu autoru idejām par atbalsta sniegšanu jaunākā skolas vecuma bērniem no nepilnām ģimenēm.

Pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmju pilnveidošanas programma

Mērķauditorija: jaunākā skolas vecuma bērni, kuru vecāki ir šķīrušies vai uzsākuši šķiršanās procesu.

Atbalsta grupas dalībnieku skaits: 6-8 dalībnieki.

Grupas struktūra: slēgta grupa.

Paredzētais nodarbību skaits: 12 nodarbības.

Satikšanās biežums: vienu reizi nedēļā.

Vienas tikšanās ilgums: ~ 1h.

Treniņgrupas grupas mērķis: pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmju pilnveidošana un pozitīvu personības izmaiņu veicināšana.

Uzdevumi:

1. Palīdzēt treniņgrupas dalībniekiem iepazīt vienu otru;
2. Veidot uzticības pilnas attiecības starp grupas dalībniekiem;
3. Palīdzēt treniņgrupas dalībniekiem apzināties savus resursus;
4. Radīt izpratni par pašregulācijas nozīmi dažādās ikdienas situācijās;
5. Pilnveidot prasmi atpazīt un regulēt emocijas.

Resursi: galdi, krēsli, mūzikas atskaņotājs, kafija, tēja, cepumi, konfektes, ūdens, A4, A3, A2 baltas lapas, kartons, pildspalvas, marķieri, zīmuļi, flomāsteri, bumba, sveces.

Treniņgrupas vide ir atbalstoša un iedrošinoša, kur neviena darbība netiek nosodīta. Prasmju treniņa laikā iespējams ne tikai pašam bērnam izmēģināt kādu no darbībām, bet arī novērot, kā to veic pārējie grupas dalībnieki. Piedaloties šajā programmā, sākumskolas vecuma bērni no šķirtām ģimenēm būs pilnveidojuši pašregulācijas (emociju regulācijas) prasmes. Bērni labāk spēs atpazīt citu sabiedrības locekļu emocijas, kas ļaus bērniem adekvātāk rīkoties dažādās dzīves situācijās, piemēram, risinot konfliktus. Apgūstot šīs prasmes, bērni kļūst daudz empātiskāki un izpalīdzīgāki, kas turpmāk viņiem palīdzēs uzlabot attiecības ar dažādiem sociālas vides pārstāvjiem, piemēram, klasesbiedriem, pedagogiem. Regulējot savas emocijas, bērns neuzkrās sevī spriedzi. Atbrīvojoties no spriedzes, bērnam vieglāk būs sekot līdzi mācību stundās apgūstamajam, kas kopumā uzlabos bērna akadēmiskos sasniegumus. Programmas laikā sniegtais atbalsts gan no sociālā pedagoga, gan grupas biedriem paaugstinās pašapziņu, ļaus apzināties savus resursus.

Treniņgrupas nodarbību apraksts

1. nodarbība „IEPAZĪŠANĀS”

1. aktivitāte „Es braucu uz Āfriku”

Laiks: 10 min.

Mērķis: grupas dalībnieku iepazīstināšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Visi grupas dalībnieki sēž aplī. Pirmais spēles dalībnieks vai vadītājs nosauc savu vārdu un priekšmetu, kuru viņš ņemtu līdzi, ja brauktu uz Āfriku. Nākamajam dalībniekam jāatkārto tas, ko teicis iepriekšējais dalībnieks, un jānosauc savs vārds un priekšmets, ko ņemtu braucienā līdzi. Vingrinājumu turpina, līdz pēdējais apla dalībnieks atkārtojis visu dalībnieku teikto un nosaucis savu vārdu un priekšmetu.

2. aktivitāte „Informatīvās lapas”

Laiks: 10 min.

Mērķis: grupas dalībnieku vārdu iepazīšana un iegaumēšana.

Resursi: A4 formāta baltas lapas un rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupas vadītājs katram dalībniekam iedod vienu baltu lapu un pildspalvu. Lapas vidū katrs dalībnieks uzraksta savu vārdu, lapu piestiprina uz muguras un brīvi sāk pārvietoties pa telpu. Lapu nedrīkst pieturēt ar rokām. Lapai nokrītot, tā ir jāpaceļ citam dalībniekam. Dalībnieks uzraksta jautājumu, uz kuru vēlētos saņemt atbildi no šī konkrētā dalībnieka, kam pieder lapa. Pēc jautājuma uzrakstīšanas lapa jāatdod īpašniekam.

3. aktivitāte „Iepazīstini ar savu pārinieku!”

Laiks: 20 min.

Mērķis: grupas dalībnieku tuvāka iepazīšana.

Resursi: A4 formāta baltas lapas un rakstāmpiederumi.

Norise: Grupas vadītājs aicina dalībniekus sadalīties pa pāriem. Katram pārim aptuveni 5 min. laikā ir jācenšas pēc iespējas vairāk uzzināt par šo cilvēku. Kad tas ir izdarīts, dalībnieki visi kopā apsēžas vienā lielā aplī un pastāsta citiem dalībniekiem par savu sarunas partneri.

4. aktivitāte „Asociācijas ar savu vārdu”

Laiks: 10 min.

Mērķis: dalībnieku vārdu iegaumēšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Visi grupas dalībnieki nostājas aplī. Katrs dalībnieks nosauc savu vārdu un parāda asociāciju, kas sākas ar viņa vārda pirmo burtu. Katrs nākamais dalībnieks atkārtoti iepazīst dalībnieka asociāciju un demonstrē savu.

5. aktivitāte „Grupās noteikumu izstrāde”

Laiks: 20 min.

Mērķis: atbildības veidošana par savu rīcību.

Resursi: A2 balta lapa, rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupās dalībnieki kopā ar grupas vadītāju vienojas par noteikumiem, kurus būtu nepieciešams ievērot atbalsta grupas nodarbību laikā.

6. aktivitāte „Bērnības bildes”

Laiks: 25 min.

Mērķis: grupas dalībnieku tuvāka iepazīšana.

Resursi: savas bērnības fotogrāfija.

Norise.

Katram grupas dalībniekam bija uzdevums uz nodarbību ņemt līdzi savu bērnu dienu fotogrāfiju. Tās visas tiek noliktas uz grīdas. Katrs izvēlās vienu no tām un mēģina uzminēt, kurš tas ir. Kad visi ir atminēti, grupas dalībnieki dalās ar kādām jaukām bērniības atmiņām.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 5 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Kura aktivitāte man patika vislabāk?
- Kura sagādāja grūtības?
- Cik tuvu esmu iepazinis savus grupas biedrus?
- Kas man palīdzēja, rosināja sarunu laikā atklāti izteikties?

2. nodarbība „UZTICĪBAS VEIDOŠANA I”

1. aktivitāte „Noturi balonu!”

Laiks: 10 min.

Mērķis: uzticības veidošana starp grupas dalībniekiem.

Resursi: piepūšamie baloni (katram dalībniekam viens), diegs balonu sasiešanai.

Norise.

Vispirms katrs dalībnieks izvēlas un piepūš balonu, tad to uzdāvina kādam no dalībniekiem. Visi dalībnieki stāv aplī. Vadītājs lūdz, lai dalībnieki saliec labo roku tā, ka plauksta ir uz augšu, un uz tās noliek balonu, to nedaudz pieturot. Kreisā roku katrs dalībnieks uzliek uz blakus stāvošā balona. Pēc vadītāja signāla nesarunājoties dalībniekiem ir jāmaina roku izvietojums – roka, kura bija apakšā (labā), tagad iet uz augšu, bet kreisā roka – uz leju, it kā pieturot balonu. Uzdevumu veic pēc vadītāja signāla un vairākas reizes pēc kārtas. Uzdevumu var sarežģīt – to darot ne tikai nesarunājoties, bet arī ar aizsietām acīm.

2. aktivitāte „Telegramma”

Laiks: 10 min.

Mērķis: uzticības veidošana starp grupas dalībniekiem.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Visi dalībnieki, rokās sadevušies, stāv aplī. Brīvprātīgais stāv ārpus apla vidū un izvēlās kurš/kura sāks šo spēli. Tas, kurš sāks, saka: “Es sūtu telegrammu... (nosauc kāda dalībnieka vārdu)” un nemanāmi saspiež plaukstu vienam no blakusstāvētājiem. Tas saņēmis signālu, spiež plaukstu nākamajam, līdz telegrammu ir saņēmis tas dalībnieks, kurš tika nosaukts kā telegrammas saņēmējs, un tad viņš/ viņa saka:

“Paldies telegrammu saņēmumu!” Tam dalībniekam, kurš aplī, ir jāpārķer sūtījums. Ja tas tiek izdarīts, tad viņš/viņa iet tā vietā, kuru atmaskoja, un veic sūtījumu. Sūtīt var jebko.

3. aktivitāte „Eņģelis – slepenais draugs”

Laiks: 10 min.

Mērķis: atbalsta sniegšana.

Resursi: lapiņas, rakstāmpiederumu, groziņš vai trauciņš.

Norise:

Grupas vadītājs iepriekš uz atsevišķām lapiņām sagatavojis visu grupas dalībnieku vārdus. Lapiņas ar vārdiem tiek ieliktas vienā groziņā vai trauciņā. Katra grupas dalībnieks izlozē lapiņu ar dalībnieka vārdu, par kuru viņam jāuzņemas rūpes visas programmas laikā. Slepēnās draudzības tiek atklātas tikai programmas noslēgumā.

4. aktivitāte „Kalnu upe”

Laiks: 20 min.

Mērķis: grupas saliedēšana.

Resursi: A4 lapas (pēc skaita par vienu mazāk nekā aktivitātes dalībnieku skaits).

Norise:

Dalībniekiem jāiedomājas, ka viņiem blakus plūst kalnu upe. Šo kalnu upi nav atļauts pārpeldēt, jo tajā ir spēcīga straume. Grupas dalībnieki kalnu upi var šķērsot, nesarunājoties, ar rokām un kājām pārvietojoties pa papīra lapām, neatstājot nevienu brīvu. Ja ilgstoši kāda lapa paliek brīva, to aiznes upes straume. Grupas dalībniekiem otrā krastā jānokļūst visiem kopā kādā noteiktā konkrētā laikā, ko nosaka grupas vadītājs.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī un reflektē par savām izjūtām:

- Cik viegli ir uzticēties grupas dalībniekiem?
- Kuram dalībniekam es šobrīd uzticos visvairāk?
- Kura aktivitāte man izdevās labi, kura sagādāja grūtības? Kāpēc?

3. nodarbība „UZTICĪBAS VEIDOŠANA II”

1. aktivitāte „Smaidīgās, bēdīgās sejas”

Laiks: 5 min.

Mērķis: apzināties, vai sejas izteiksmes, kuras redzam, ataino cilvēka patiesās izjūtas.

Resursi: kartītes vai attēli ar dažādām cilvēka sejas izteiksmēm.

Norise.

Pirmais grupas dalībnieks izvelk vienu izjūtu apzīmējumu kartīti un mēģina atspoguļot šo izjūtu sejā. Pārējiem jāatmin. Tad kartīti velk un grimasi rāda nākamais dalībnieks.

2. aktivitāte „Zīmēšana pa pāriem”

Laiks: 15 min.

Mērķis: uzticības veidošana starp grupas dalībniekiem.

Resursi: baltas lapas, krāsainie zīmuļi.

Norise.

Grupas dalībnieki apsēžas uz krēsliem ar mugurām kopā. Katrs uz lapas uzzīmē zīmējumu (iepriekš vienojas par zīmējuma sarežģītības pakāpi). Šo zīmējumu nerāda partnerim. Tad viens spēles dalībnieks diktē otram savu zīmējumu, kuru viņš zīmē uz citas lapas. Abi spēlētāji turpina sēdēt ar mugurām kopā, lai neredzētu viens otra darbu. Kad darbi pabeigti, tos izliek apskatei.

3. aktivitāte „Es esmu”

Laiks: 15 min.

Mērķis: uzticības veidošana starp grupas dalībniekiem, gūstot pozitīvu ierosmi pašvērtējumam.

Resursi: baltas lapas, rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupas dalībniekiem jāpaņem balta lapa un jāsadala tā četrās daļās. Augšējā labajā lapas kvadrantā dalībniekiem grupas vadītājs piedāvā desmit reižu uzrakstīt papildinājumu iesāktajam teikumam “Es esmu...” (katrs dalībnieks raksta par sevi). Var rakstīt savas īpašības, savu statusu vai citus jēdzienus, kuri raksturo dalībnieku. Kad tas paveikts, vadītājs piedāvā labajā augšējā kvadrantā rakstīt atbildi uz šo pašu jautājumu no sev tuva cilvēka skatpunkta, piemēram, no vecāku vai drauga viedokļa. To raksturot, katrs pats iztēlojas, kas viņš ir vecākiem vai draugiem. Apakšējā kreisajā kvadrantā desmit reižu raksta papildinājumu no grupas biedra viedokļa, kurš sēž pa kreisi. Tad šo lapu dalībnieks saloka tā, lai paliktu redzams tikai tukšais apakšējais kreisais kvadrants. Pēc tam nodod to pa labi sēdošajam grupas biedram; viņš brīvajā kvadrantā uzraksta šī cilvēka raksturojumu. Tad lapas nodod atpakaļ to autoriem un katrs vienatnē var salīdzināt, ko par viņu rakstījis grupas biedrs un vai tas atbilst paša spriedumiem par sevi.

4. aktivitāte „Nepabeigtie teikumi”

Laiks: 15 min.

Mērķis: uzticības veidošana starp grupas dalībniekiem, gūstot pozitīvu ierosmi pašvērtējumam.

Resursi: lapiņas ar nepabeigtiem teikumiem, trauks, kurā salikt lapiņas.

Norise.

Grupas vadītājs katram dalībniekiem pēc kārtas piedāvā izvilkt lapiņu no trauka ar nepabeigtajiem teikumiem. Katrs dalībnieks izvelk lapiņu un atbild uz jautājumu. Atbilde ir pirmā asociācija, kas nāk prātā nepabeigtā teikuma saistībā.

Nepabeigto teikumu piemēri:

Manas lielākās bailes ir.....

Es neuzticos cilvēkiem, kuri.....

Es dusmojos, kad kāds.....

Es skumstu, kad.....

Pats laimīgākais laiks ir.....

Es nespēju saprast.....

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Kas man palīdzēja, rosināja sarunu laikā atklāti izteikties?
- Kurā aktivitātē es jutos vislabāk?
- Kas un kādēļ sagādāja grūtības?

4. nodarbība „EMOCIJU ATPAZĪŠANA”

1. aktivitāte „Ieraudzīt otru”

Laiks: 10 min.

Mērķis: emociju atpazīšana un atdarināšana.

Resursi: kartītes ar emociju apzīmējumiem (rakstiski).

Norise.

Pirmais dalībnieks izvelk vienu no izjūtu apzīmējumu kartītēm un mēģina šo izjūtu atspoguļot sejā. Pārējiem tā jāatmin. Nākamais spēles dalībnieks turpina.

2. aktivitāte „Atrodi īsto emociju!”

Laiks: 10 min.

Mērķis: emociju atpazīšanas prasmes pilnveidošana.

Resursi: kartītes ar ikdienas situācijām un emocijām.

Norise.

Katrs grupas dalībnieks individuāli izspēlē spēli “Atrodi īsto emociju”, kuras laikā iespējams novērot, kādas emocijas grupas dalībnieki atpazīst uzreiz un kādas emocijas atpazīt ir grūtāk. Pēc spēles grupas dalībnieki kopīgi pārrunā, kādas situācijās klients izjūt šīs emocijas.

3. aktivitāte „Emociju kubs”

Laiks: 15 min.

Mērķis: emociju atpazīšanas prasmes pilnveidošana.

Resursi: spēļu kubs, uz kura ir attēlotas pamatemocijas (prieks, bēdas, izbrīns, bailes, kauns un dusmas).

Norise.

Dalībnieki sēž aplī. Katrs no dalībniekiem met emociju kubu. Kura emocija uzkrīt uz augšu, par to dalībnieks domā vienu minūti. Dalībnieka uzdevums ir atrast 1-2 situācijas, kurās šīs emocijas parādās, un pastāstīt par tām pārējiem grupas dalībniekiem.

4. aktivitāte „Emociju skulptūra”

Laiks: 15 min.

Mērķis: emociju atpazīšanas prasmes pilnveidošana.

Resursi: lapiņas ar emociju nosaukumiem.

Norise.

Grupas dalībnieki sadalās pāros. Katrs pāris izvelk vienu no emocijām un izvēlas, kurš būs skulptors un kurš būs tas, kuru atveidos (māls). Tad skulptors cenšas ar “māla” palīdzību atainot šo emociju. Kad skulptūra ir gatava, pārējie grupas dalībnieki cenšas atminēt, kuru emociju skulptors vēlējies atainot. Kad viss paveikts, mainās lomām.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Kuras emocijas ir atpazīt vieglāk, kuras grūtāk?
- Kādas iekšējas sajūtas manī raisīja šī nodarbība?

5. nodarbība „EMOCIJU ATPAZĪŠANA I”

1. aktivitāte „Emociju kolāža”

Laiks: 20 min.

Mērķis: emociju atpazīšanas prasmes pilnveidošana.

Resursi: divas A3 formāta baltas lapas, žurnāli un avīzes, līme, šķēres.

Norise.

Grupas dalībnieki sadalās divās grupās. Viena no grupām domā par pozitīvām emocijām, bet otra domā par negatīvām emocijām. Katrai grupai jāsaraksta pēc iespējas vairāk emociju ar pozitīvu un negatīvu nokrāsu, izmantojot žurnālus un avīzes, jāizveido kolāža, kurā būtu atainotas šīs emocijas. Katra grupa vēlāk prezentē savu izveidoto kolāžu.

2. aktivitāte „Atrodi emociju pāri!”

Laiks: 15 min.

Mērķis: emociju atpazīšanas prasmes pilnveidošana.

Resursi: kartiņas, uz kurām emocijas strukturētas divās daļās.

Norise.

Vadītājs sadala emocijas kartiņas divās daļās (7+7). Grupas dalībnieki sadalās divās apakšgrupās. Katras grupas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk salikt 7 emociju vārdus. Pēc tam katra grupa mēmajā šovā rāda šīs emocijas, otrai grupai ir jāatmin.

3. aktivitāte „Spogulis”

Laiks: 10 min.

Mērķis: cilvēka mīmikas izpēte.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Dalībnieki apsēžas aplī. Viens no dalībniekiem sāk aktivitāti pirmais, parādot blakussēdētājam kādu sejas grimasi. Otram dalībniekam jācenšas atkārtot šī pati grimase. Tā tas turpinās, līdz grimasi ir attēlojis pedējais dalībnieks aplī. Pēc aktivitātes grupas vadītājs kopā ar grupas vadītāju pārrunā, kā mēs pēc cilvēka grimasēm varam izprast cilvēka emocijas. Kādas ir raksturīgākās grimases konkrētai emocijai.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise: Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Kura aktivitāte man šodien patika vislabāk, kāpēc?
- Kā es jūtos pēc šīs nodarbības?

6. nodarbība „EMOCIJU ATPAZĪŠANA II”

1. aktivitāte „Es un manas emocijas ikdienā”

Laiks: 15 min.

Mērķis: emociju apzināšanās.

Resursi: baltas lapas, rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupas dalībnieki sākotnēji tabulas kreisajā pusē uzraksta emocijas, kuras visbiežāk izjūt ikdienā un kuras izjūt šodien. Tabulas labajā pusē grupas dalībnieki uzraksta dažādas vietas, kur viņi ikdienā atrodas. Kad tas ir izdarīts, grupas dalībnieki individuāli izvērtē, kuras emocijas viņi visvairāk izjūt konkrētā vietā, un atzīmē to tabulā, aizkrāsojot lodziņu zem konkrētās vietas, kur tiek izjustas šīs emocijas.

Tabulas paraugs:

Emocijas	Vieta, kurā visbiežāk izjūt šīs emocijas						
	Mājās	Uz ielas	Skolā	utt.			
Ikdienā							
Prieks							
Dusmas							
Šodien							
Izbrīns							
Bailes							

2. aktivitāte „Antonīmi”

Laiks: 10 min.

Mērķis: ikdienas emociju apzināšanās.

Resursi: bumba.

Norise.

Grupas dalībnieki ir sastājušies aplī. Grupas vadītājs sāk aktivitāti, metot bumbu kādam no grupas dalībniekiem un nosaucot kādu emociju, piemēram, bēdas. Dalībniekam, kurš noķer bumbu, jānosauc antonīms vārdam bēdas, piemēram, prieks. Tā aktivitāte turpinās, līdz visi ir izdomājuši kādu savu emociju un nosaukuši kādu antonīmu.

3. aktivitāte „Mans prieks ir tāds...”

Laiks: 20 min.

Mērķis: emocijas „prieks” apzināšanās.

Resursi: baltas lapas, zīmuļi, krītiņi.

Norise.

Grupas dalībniekiem tiek dota iespēja padomāt par savu prieku, par to, kādu to varētu attēlot. Zīmējums var būt konkrēts vai abstrakts. Zīmējums nav jāapraksta, bet jāatdod vadītājam, kurš šos zīmējumus noglabā pie sevis. Tad vadītājs piedāvā katram grupas dalībniekam izvilkt vienu zīmējumu (ne savu) un aplūkot to, pēc tam pastāstot par to: “Man liekas, ka šī cilvēka prieks ir...”

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Cik viegli ir atpazīt savas emocijas konkrētās situācijās, kas sagādā grūtības?
- Vai ir viegli vai grūti saprast cita cilvēka emocijas? Kāpēc?

7. nodarbība „SPRIEDZES MAZINĀŠANAS TEHNIKAS”

1. aktivitāte „Mana krāsa”

Laiks: 10 min.

Mērķis: savu emociju apzināšanās.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Grupas dalībnieki sēž aplī. Katrs grupas dalībnieks iedomājās, ka ir kāda konkrēta krāsa. Grupas dalībnieki pastāsta, kāda krāsa viņi šodien ir, kā viņi jutās, pamostoties no rīta, un kā viņu izjūtas mainījušās, atnākot uz treniņgrupu. Ar ko varētu būt saistītas šīs izmaiņas?

2. aktivitāte „Muskuļu relaksācija”

Laiks: 10 min.

Mērķis: muskuļu atslābināšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise: Grupas vadītājs pastāsta dalībniekiem, kā veicams vingrinājums: *Sākuma stāvoklis – pēdas nedaudz atstatas, rokas brīvi gar sāniem. Elpojiet dziļi caur degunu! Nostājieties uz pirkstgaliem un sasprindziniet ķermeni! Cik vien iespējams – saņņaudziet dūrēs, paceliet plecus un sasprindziniet žokļa muskuļus! Nolaidiet papēžus pie zemes un lēni izelpojot caur muti, atbrīvojiet ķermeni no sasprindzinājuma! Vingrinājumu atkārtojiet četras reizes!*

3. aktivitāte „Vizualizācija”

Laiks: 10 min.

Mērķis: spriedzes mazināšana, izmantojot vizualizācijas tehniku.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Grupas vadītājs lēnā, mierīgā, nosvērtā balsī lasa tekstu:

1. *Aizveriet acis un trīsreiz dziļi ieelpojiet!*

2. *Iedomājieties kādu skaistu vietu pie dabas, kur labprāt uzturaties! Tā var būt gan pazīstama vieta, gan paša izdomāta.*

3. *Centieties uztvert šīs vietas burvību ar visām savām maņām!*

4. *Jūs iekšēji **redzat**: varbūt raibu ziedu pļavu, mežu, upi, kalnus...*

5. *Jūs iekšēji **dzirdat** dažādas skaņas: avota čalas, vējš koku galotnēs vai cilvēku balsis...*

6. *Jūs **jūtat**: vējš liegi pieskaras jūsu ādai, saules stari silda, jūs pārņem viegluma un brīvības sajūta, jūsos valda pilnīgs miers.*

7. *Varbūt ir arī kāda **smarža**, kas tederas šajā ainavā?*

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī un dalās savās izjūtās:

- Kura aktivitāte man šodien patika vislabāk? Kāpēc?
- Kurš vingrinājums vislabāk palīdzēja atbrīvoties no spriedzes?

8. nodarbība „EMOCIJU IZREAGĒŠANA”

1. aktivitāte „Mans aizvainojums”

Laiks: 20 min.

Mērķis: atbrīvošanās no uzkrātā aizvainojuma.

Resursi: baltas lapas, krāsainie zīmuļi, trauks ar ūdeni.

Norise.

Grupas vadītājs liek grupas dalībniekiem atcerēties kādu aizvainojumu, kas noticis nesen. Dalībniekiem jāpastāsta par to, kā viņi jutās tobrīd un kā viņi šo aizvainojumu izjūt šobrīd, vai vispār turpina izjust aizvainojumu par šo notikumu. Kad visi grupas dalībnieki ir dalījušies savā pieredzē, grupas vadītājs aicina katru individuāli uzzīmēt, kāds viņš izskatās, kad ir aizvainots. Kad zīmējums ir tapis, grupas dalībnieki to iemērc traukā ar ūdeni un uzreiz arī izvelk laukā. Turpinājumā dalībnieki uz šīs samitrinātas lapas zīmē jaunu zīmējumu, kādi viņi izskatās, kad ir priecīgi, laimīgi.

2. aktivitāte „Slikto emociju krājkasīte”

Laiks: 15 min.

Mērķis: atbrīvošanās no uzkrātajām negatīvajām emocijām.

Resursi: baltas lapas, krāsainie zīmuļi.

Norise.

Grupas vadītājs aicina grupas dalībniekus pēc pašu izvēles uzzīmēt jebkuras formas krājkasī. Krājkasē dalībniekiem jāsamet visas negatīvās emocijas un notikumi, ko viņi piedzīvojuši pēdējās nedēļas laikā. Kad tas izdarīts, grupas vadītājs liek saplēst lapu sīkos gabaliņos.

3. aktivitāte „Dusmīgais plastalīns”

Laiks: 10 min.

Mērķis: atbrīvošanās no uzkrātajām dusmām.

Resursi: plastalīns.

Norise.

Grupas vadītājs rosina grupas dalībniekus atcerēties kādu notikumu šīs nedēļas laikā, kad viņi bijuši ļoti dusmīgi. Dalībniekiem jāpastāsta, kas viņus tā sadusmojis. Tad grupas vadītājs lūdz dalībniekus no plastalīna izveidot savas dusmas, kādas tās varētu izskatīties, kāda krāsā tās ir. Kad tas ir izdarīts, grupas dalībniekiem savs veidojums jāsamīca atpakaļ vienā bumbā vai arī jāsaplacinā.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī. Dalībnieki dalās savās izjūtās:

- Kura no šodien izmantotajām emociju izreaģēšanas metodēm man patika vislabāk?
- Kā es šīs metodes varētu izmantot ikdienā?

10. nodarbība *Emociju regulācija*

1. aktivitāte „EMOCIJU PĀRRAIDE”

Laiks: 20 min.

Mērķis: emociju regulācijas apgūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Visi grupas dalībnieki apsēžas aplī un pulksteņa rādītāja virzienā saskaitās pēc kārtas. “Pirmajam” tiek dots uzdevums domās sadusmoties un pēc tam dažos vārdos “izgāzt” savas negatīvās emocijas uz “otru” (aizliegts izmantot necenzētu leksiku). “Otrais” “pirmajam” neatbild neko, bet savu tikpat negatīvu atbildi adresē “trešajam”. “Trešais” neko neatbild “otrajam”, bet savas dusmas pārraida “ceturtajam”. Spēle var apiet apli divas, trīs reizes, kamēr negatīvās emocijas izsīkst. Tad sākas otrais aplis – visi viens otram pārraida tikai pozitīvas emocijas, ar smaidu sejā izsakot laipnas, uzmundrinošas frāzes.

2. aktivitāte „Sadusmojies – apdomājies”

Laiks: 5 min.

Mērķis: emociju regulācijas apgūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Pēc signāla „sadusmoties!” grupas dalībnieki sasprindzina ķermeni, sažņaudz dūres, pēc signāla „apdomāties!” – atslābinās un pasmaida. Vingrinājumu atkārtoti vismaz 3 reizes.

3. aktivitāte „Labo emociju slēptuvīte”

Laiks: 20 min.

Mērķis: pozitīvo emociju radīšana.

Resursi: baltas lapas, rakstāmpiederumi, krāsainie zīmuļi.

Norise:

Grupas dalībnieki individuāli uzraksta 5 lietas, kas viņiem sagādā pozitīvas emocijas. Turpinājumā dalībniekiem jāuzzīmē šīm emocijām slēptuve, lai tās varētu noglabāt līdz brīdim, kad dalībnieks jūtas slikti. Kad zīmējums ir tapis,

tiek pārrunāts, kāpēc tieši konkrētajā vietā dalībnieks izvēlēties slēpt savas labās emocijas.

Nobeiguma rituāls

Laiks: 10 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise:

Grupas dalībnieki atrodas aplī. Dalībnieki dalās savās izjūtās:

- Vai ir viegli regulēt savas emocijas?
- Kas mums palīdz tās regulēt?
- Kā emocijas ietekmē mūsu ķermeni?
- Kā pozitīvās emocijas mums spēj palīdzēt “uzvarēt” negatīvas emocijas?

10. nodarbība „NOSLĒGUMS”

1. aktivitāte „Mēmā saruna”

Laiks: 20 min.

Mērķis: nodarbību izvērtēšana un atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: sagatavotas loksnes ar nepabeigtiem teikumiem, rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupas dalībnieki pabeidz, komentē un papildina uz rakstītos nepabeigtos teikumus. Visu vingrinājuma laiku nedrīkst sarunāties.

Tēmu piemēri:

Darbs mūsu grupā.....

Gribu jums pateikt, ka.....

Nevajadzēja.....

Pārrodoties mājās pēc nodarbībām, es.....

Ja es būtu zinājis, ka.....

2. aktivitāte „Es un mana grupa”

Laiks: 20 min.

Mērķis: piederības akcentēšana grupai un atgriezeniskās saites gūšana.

Resursi: avīzes un žurnāli, līme, šķēres, A3 balta lapa.

Norise.

Katrs dalībnieks žurnālos atrod vismaz 3, bet ne vairāk kā 5 attēlus, kas raksturo viņu grupas darbu šajā laika posmā, kā arī to, kā viņš un pārējie jutās šajā grupā. Visi sasēžas aplī, attēlus noliek sev priekšā uz zemes. Katrs grupas dalībnieks pastāsta, ko tieši var redzēt viņa izvēlētajos attēlos. Pēc tam grupa kopā veido vienu lielu kolāžu, ietverot sevī visus izvēlētos attēlus.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Antiņa, I. (2019). *Netiešie atgādinājumi jeb šķirtu ģimeņu bērni starp vienaudžiem un sabiedrībā*. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/netiesie-atgadinajumi-jeb-skirtu-gimenu-berni-starp-vienaudziem-un-sabiedriba.a327106/>
2. Antiņa, I. & Mežale, S. (2008). *Spēles radošiem pedagogiem*. Rīga: Raka.
3. Brahuna, I., & Gorkija, L. (2016). *Sociālpedagoģiskais darbs pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidošanā*. Rīga: Aisma.
4. Braše, L. (2010). *Ģimenes loma skolēna socializācijā*. Rīga: Raka.
5. Ezera- Lūsēna, I. (2013). *Komandas darba principi Latvijas vispārizglītojošo skolu vadīšanā*. Liepāja: LiePa.
6. Jansiņa, I., & Nemiro, B. (2014). *Bez vecāku gādības palikušo bērnu ģimeniskā aprūpe*. Rīga: Aisma.
7. Jansiņa, I. & Vilciņa, A. (2015). *Konsultēšana sociālā darba praksē*. Rīga: Aisma.
8. Jefimova, A. & Tarasova, A. (2008). *Konsultēšanas metode sociālā pedagoga darbībā*. Rīga: SDSPA "Attīstība".
9. Jurčenko, A. (2008). *Dzīves prasmju pilnveidošana pusaudžiem pedagoģisko grupu darbā*. Rēzekne: RA Izdevniecība.
10. Kalvāns, Ē. (2018). *Attīstības psiholoģija*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
12. Karpova, Ā. (2006). *Ģimenes psiholoģija*. Rīga: Raka.
13. Ločmele, V. & Mihejenko, J. (2016). *Pusaudžu sociālā atstumtība kā mūsdienas problēma*. Rīga: Aisma.
14. Plaude, A. (2009). *Bērns starp pieaugušajiem*. Rīga: Zvaigzne ABC.
15. Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (2015). *What is emotion regulation and how do we do it?* Pieejams: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
21. Vikmane, B. (2009). *Socializācija ģimenē*. Liepāja: LiepU.
22. Vilciņa, A. (2009). *Sociālā pedagoģija: teorija, prakse*. Rīga: SDSPA "Attīstība".
23. Zemīte, Ē. (2016). *Sociālā darba metodes*. Rīga: SDSPA „Attīstība”.
24. Анн, Л. (2007). *Психологический тренинг с подростками*. Санкт-Петербург: Питер.
25. Костина, А.А. & Макаров Ю. В. (2014). *Различные аспекты эффективности психологических тренингов*. Pieejams: <https://www.herzen.spb.ru/uploads/tuzhikova/files/%D0%BE%D1%80%D0%B3.%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%90.%D0%90.%20%D0%B8%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%AE.%D0%92..pdf>

SOCIĀLPEDAGOĢISKĀS DARBĪBAS MODELIS MOBINGA RISKU MAZINĀŠANAI PUSAUDŽIEM

Anotācija

Mobings ir aktuāla sabiedrības problēma, kas ir novērojama visos vecumos un dažādās vidēs, arī skolās. Skolās tiek izstrādāti iekšējās kārtības noteikumi, kuros tiek norādītas skolēnu un skolotāju tiesības un pienākumi, tomēr zināms, ka likumu esamība neatrisina disciplīnas problēmas, jo to efektivitāte ir atkarīga no to īstenošanas dzīvē. Tāpēc, lai mazinātu mobinga risku un novērstu atstumtības problēmu skolās, nepieciešams regulārs starpprofesionāļu komandas darbs, kas vērsts uz pusaudžu individuālo psihoemocionālo un sociālo vajadzību izpratni, sociālo prasmi attīstīšanu un pilnveidošanu, cieņu, mīlestību, drošības un stabilitātes sajūtas nodrošināšanu.

Atslēgas vārdi: pusaudža vecumposms, mobings, sociālās vides ietekme, sociālā pedagoga darbs, preventīvā darba programma, pedagogu komandas darbs.

SOCIĀLPEDAGOĢISKĀS DARBĪBAS MODEĻA NEPIECIEŠAMĪBAS PAMATOJUMS

Pētījuma teorētiskajā daļā noskaidrots, ka mobings ir plaši izplatīta uzvedība, kas neaprobežojas tikai ar izglītības vidi, tāpēc skolām nav jāuzņemas visa atbildība par sabiedrībai aktuālu problēmu risināšanu. Skolas gados mobings ir viena no biežākajām vardarbības izpausmēm vienaudžu kontekstā, kas tiek definēts kā vienaudžu sistemātiska varas ļaunprātīga izmantošana un izpaužas kā verbāli uzbrukumi (piemēram, apsaukšanās, draudi), fiziska uzvedība (piemēram, sišana, spersšana, upura īpašuma bojāšana) un attiecību/sociāla agresija (piemēram, sociālā atstumtība, baumu izplatīšana), tostarp izmantojot internetu un tehnoloģijas (Menesini & Salmivalli, 2017). Mobingu un citus paņēmienus pusaudži izmanto, lai pašaplicinātos un iegūtu noteiktu statusu.

Mobinga upuri tiek pakļauti negatīvai ietekmei, tādēļ cieš daudz sāpes un aizvainojumu, kam ir daudz seku (Peker et al., 2018). Izmantojot diatēzes un stresa teoriju, iesaistīšanos mobingā caur vainīgo vai upura lomu skaidro kā negatīvu dzīves notikumu, kas var veicināt psihopatoloģijas (iekšējo un ārējo) attīstību un kompromitēt sociālās attiecības. Piemēram, skolēns, kurš ir mobinga upuris, var izjust depresijas simptomus (Swearer & Humel, 2015; Tennant et al., 2019).

Ja skolēns apzinās negatīvo situāciju un savu vietu tajā, tad meklēs palīdzību, bet pieaugušajam kopā ar skolēniem jāizstrādā tālākās rīcības plāns.

Sociālpedagoģiskās darbības modelī nepieciešams paplašināt fokusu no agresora un upura, iekļaujot vienaudžus, kuri nereti ir pasīvi novērotāji (Ruduša, 2012). Šī

iemesla dēļ pieaugušie ar savu pozitīvo rīcības piemēru skolēniem var parādīt pozitīvu un vēlamu uzvedību, kā apturēt un rīkoties mobinga gadījumos.

Mobings un vardarbīga izturēšanās bieži vien sākas mājās, tādēļ ir jāsadarbojas ar vecākiem. Vecākiem un sabiedrībai būtu jārunā par mobingu un jāapsprīž veidi, kā to novērst. Nepieciešams pievērst uzmanību pusaudžiem, kuri nāk no nelabvēlīgas vides, tāpēc nepieciešama sabiedrības palīdzība. Eksperti uzskata, ka mobingu nav iespējams novērst, ja nav visaptverošas stratēģijas, kurā iesaistīti skolotāji, vecāki un skolēni ar augstākā līmeņa administratoru līdzdalību (Bullying, 2012).

Mobingā iesaistītajiem ir jāattīsta saskarsmes prasmes, empātiju un jāmāca vadīt dusmas (O'Mūra & Minton, 2010).

Viena no iespējām kā mazināt mobinga ietekmi, ir skolotāju un vecāku spēja palīdzēt skolēniem attīstīt savu pašvērtējumu un pašapziņu.

Veicot pētījumu, tika noskaidrots, ka skolā pastāv mobings un gandrīz katrā vecuma grupā ir viens vai divi skolēni, kuri cieš no mobinga bieži (reizi nedēļā un biežāk). Skolēni biežāk piedzīvo verbālo mobingu – izsmiešanu, aprunāšanu, apsaukšanu. Meitenes mobingu uztver sāpīgāk nekā zēni.

Pasākumi mobinga mazināšanai skolā galvenokārt līdzinās akcijām. Iesaistoties mobinga situāciju risināšanā, pedagogiem nav vienotas pieejas. Pedagogi izrādījuši atsaucību un mēģinājuši palīdzēt gadījumos, kas skolēniem bijusi šāda nepieciešamība, taču intervencē un preventcē dominē katra profesionāļa individuālais darbs, un nav izstrādāts vienots rīcības plāns un radīta efektīva atbalsta komanda mobinga risku mazināšanai un/vai novēršanai un pozitīvas un atbalstošas emocionālās vides radīšanai. Pētījuma autore uzskata, ka efektīva sadarbība starp skolas personālu un skolēniem un izstrādāta rīcības instrukcija mobinga gadījumiem ir nepieciešami priekšnoteikumi problēmas veiksmīgam risinājumam.

Komandas darbā vēlams iesaistīt sociālo pedagogu, psihologu, skolas medmāsu, klašu audzinātājus un administrācijas pārstāvjus.

Skolēniem pret mobingu ir negatīva attieksme, kas ir pozitīvs motīvs, lai viņiem palīdzētu attīstīt prasmes iejaukties, pārtraukt mobingu, ja to redz. Kā intervijā atzīmējusi sociālā pedagoģe, pusaudžiem jāiemācās atpazīt emocijas un par tām runāt, jāsaprot sava atbildība dažādās dzīves situācijās un uzmanība jāpievērš sadarbības prasmju attīstīšanai, ko veicina pasākumu organizēšana un iesaistīšanās tajos. Skolēniem nepieciešams pilnveidot arī stresa vadīšanas, laika plānošanas, konfliktu risināšanas, kritiskās domāšanas, atbildības uzņemšanās

prasmes, kas palīdzēs veidot adekvātu pašvērtējumu un mazinās mobinga riskus. skolēni labprāt organizē un piedalās skolas un klases pasākumos, kuros ir pozitīva atmosfēra – kopā būšana un interaktīvas aktivitātes, jo pusaudžiem ir svarīga vajadzība piederēt grupai. Viņi vairāk jūtas piederīgi klasei nekā skolai, tāpēc arī skolēnu atbildēs par pasākumu vēlmēm, viņi atzīmē klases kopīgos pasākumus. Tas norāda, ka skolēniem ir pozitīvas attiecības ar klašu audzinātājiem un preventīvajos pasākumos nepieciešams izvēlēties individuālāku pieeju, kas palīdzētu pusaudžim apzināt savus resursus.

Lai savlaicīgi varētu pievērst uzmanību pusaudžu darbības negatīvajām izmaiņām un novērst mobingu pusaudžu vidū, arī vecākiem jāsniedz informācija par mobingu, tā veidiem un ar tiem saistītiem riskiem, jo lielākās problēmas rada tas, ka nav pietiekamu zināšanu par likumsakarībām pusaudža vecumposmā vai arī tās tiek ignorētas.

Mobinga risku mazināšanas modeli skolēniem ir iespēja sadarboties ar dažādiem speciālistiem, kas piesaista skolēnus ar dažādām aktivitātēm un sniedz iespēju pilnveidot savas prasmes.

Sociālpedagoģiskā darba modeļa organizācija un struktūra

Skolas personālam nepieciešams konkrēts rīcības plāns vai programma, kas mazinātu mobinga izpausmes. Sociālpedagoģiskā darba modelis paredz, ka skolas personāls izstrādā vienotus noteikumus, kas attiecas uz mobinga mazināšanu un akūto mobinga gadījumu risināšanu, kā arī saskaņo starpprofesionāļu komandas darbību. Lai mobinga mazināšanas programmas būtu efektīvas, uzsvars jāliek uz visaptverošas, daudzpakāpju pieņemšanas un iekļaušanas klimata izkopšanu (Lessard et al., 2022).

Komandā iesaistītie speciālisti strādā, sadarbojoties viens ar otru (skat. 1. attēlu) un mijiedarbojoties ar skolēnu palīdz viņam apgūt zināšanas un prasmes. Komanda regulāri organizē tikšanās, apmainās ar informāciju un vērtē katra individuālo darbu. Komandas virsmērķis ir mazināt mobingu pusaudža vecumposmā. Profesionāļu pienākumi un uzdevumi mobinga mazināšanā un mērķa sasniegšanā:

- direktors pieņem un apstiprina noteikumus, lēmumus un instruktāžas; atbalsta pedagogus pasākumu organizēšanā;
- sociālais pedagogs veido un īsteno preventīvā darba programmu sociālo prasmju attīstīšanai un mobinga mazināšanai;
- psihologs palīdz izprast un pielietot palīdzības sniegšanas metodes vienaudžiem mobinga gadījumos, organizē sarunas, diskusijas ar vecākiem par pusaudža attīstības īpatnībām;

- karjeras konsultants īsteno savus darba uzdevumus – attīsta prasmes mērķu izvirzīšanā un sasniegšanā, laika plānošanas prasmes, palīdz pusaudzīm izprast sevi, lai varētu izdarīt izvēles;
- klašu audzinātāji klases kolektīvā veic saliedēšanās pasākumus, kopīgi plāno un organizē klases pasākumus, kas veicina dažādu prasmju pilnveidi skolēniem (prasmi pieņemt citu viedokļus, apzināties un pielietot personīgos resursus un risināt konfliktus);
- mācību priekšmetu skolotāji attīsta skolēna individuālās spējas un talantus, iesaistot interešu izglītības nodarbībās, olimpiādēs vai sniedzot atbalstu stundās.



1. attēls. **Efektīva komandas sadarbības modeļa shēma** (Autores veidots)

Daudzveidīgākām, pusaudžiem interesantākām un izzinošākām nodarbībām var pieaicināt citus speciālistus, piemēram, bērnu tiesību aizsardzības speciālistu, policijas darbinieku, sociālo darbinieku, juristu u.c. Pētījumā tika noskaidrots, ka skolēni pusaudža vecumposmā piedzīvo mobingu un tikai puse par to ziņo pedagogiem. Skolēni mobingu biežāk piedzīvo reizi nedēļā vai dažas reizes mēnesī, kas norāda, ka skolēni izmanto mobinga veidus, lai paustu dusmas vai nespēju pieņemt atšķirīgu viedokli. Lielākoties skolēni paši cenšas atrisināt situāciju; lielai daļai ir bijusi negatīva pieredze, iesaistoties vardarbības novēršanā. Skolēniem nepieciešams attīstīt emociju regulēšanas, argumentēšanas, sadarbības u.c. prasmes. Balstoties uz veiktajiem pētījuma rezultātiem, izstrādāts efektīvu preventīvo pasākumu plāns ar mērķi mazināt mobinga riskus.

Mobinga risku mazināšanas programmas apraksts

Izstrādātās mobinga risku mazināšanas programmas mērķis ir skolēnu sadarbības prasmju uzlabošana un mobinga risku mazināšana. Skolēni atzīmēja, ka vēlas pasākumus klasē, tādēļ programma tiek izstrādāta klašu kolektīviem. Nodarbībās skolēni attīstīta savas prasmes, strādājot gan individuāli, gan grupās. Programmā izstrādāti un iekļauti nodarbību apraksti. Nodarbības vada sociālais pedagogs un konkrētās klases audzinātājs, lai skolēniem palīdzētu ikdienā izmantot iegūtās zināšanas un prasmes.

Iesildīšanās aktivitātei ieteicams izmantot mīksto bumbiņu vai rotaļlietu. Skolēni apsēdušies aplī. Vadītājam rokās bumbiņa. Viņš piedāvā skolēnam uzsākt grupas darbu ar laba vēlējumiem šai dienai. Vēlējums jāpasaka īsi, pāris vārdos. Skolēni pēc kārtas met bumbiņu tam skolēnam, kuram grib pateikt vēlējumu. Jāseko līdzi, lai novēlējums tiek izteikts katram skolēnam.

Katras nodarbības pēdējā aktivitāte ir atgriezeniskā saite, kurā skolēni vērtē sevi pēc 4 kritērijiem, lai salīdzinātu progresu:

1. *Informāciju, metodes, paņēmienus, kurus jau zināja un prata (zināju);*
2. *Informāciju, metodes, paņēmienus, kurus uzzināja un iemācījās (uzzināju);*
3. *Informāciju un paņēmienus, kurus izmēģinās – izmantos (izmantošu);*
4. *Izsaka savus komentārus, piemēram, kas patika, kas nepatika vai ko vēlas iemācīties (komentāri).*

Katra klase pēc programmas īstenošanas iegūtās zināšanas un prasmes var izmantot, lai izstrādātu dažādus materiālus mobinga mazināšanai, piemēram, informācijas lapas, plakātus, infografikas vai video materiālus.

Programmas mērķis: Skolēnu sadarbības prasmju uzlabošana un mobinga risku mazināšana

Mērķauditorija: 5. – 7. klase

Programma paredzēta 14 nodarbībām. Vienas nodarbības ilgums 80 minūtes.

Programmas sasniedzamais rezultāts:

- adekvāts pašvērtējums;
- attīstītāka empātija;
- spēja veiksmīgāk izprast situāciju un atbilstoši rīkoties;
- pilnveidotas komunikācijas un sadarbības prasmes;
- attīstīta spēja izmantot iegūtās zināšanas un prasmes dzīves situācijās.

Īstenošanā grūtības var sagādāt skolēnu savstarpējās nesaskaņas un līdz šim neatrisinātie konflikti. Šīs grūtības var novērst, pievēršot uzmanību savstarpējām skolēnu attiecībām pirmajās nodarbībās un reaģējot nekavējoties. Vadītājam ir nepieciešams dalīties novērojumos par progresu ar dalībniekiem, uzslavēt, iedrošināt.

Mobinga risku mazināšanas programma

IEVADNODARBĪBAS

1. nodarbība „IEPAZĪŠANĀS”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: savstarpēja iepazīšanās, pozitīvas gaisotnes veidošana.

1. aktivitāte “Iepazīšanās”

Laiks: 10 min.

Mērķis: iepazīties un atcerēties skolēnu vārdus.

Norise.

Vadītājs iepazīstina ar sevi un skolēnus iepazīst, izmantojot spēles, piemēram, ar sava vārda pirmo burtu izdomā lietu, kuru ņemtu uz vientuļu salu. Sāk teikumu: „Mans vārds ir ... un es uz vientuļas salas līdzī ņemtu ...”. Piemēram, Evita – enkuru; Mairita – mērķaķī. Lietu var aizstāt ar kustību.

2. aktivitāte “Mūsu noteikumi”

Laiks: 15 min.

Mērķis: grupas saliedēšana.

Resursi: A2 lapa, kur rakstīt noteikumus.

Norise.

Sākotnēji vadītājs sniedz īsu informāciju par programmu, darba formu un nodarbību struktūru, aicina izteikt ierosinājumus. Vadītājs izskaidro noteikumu nepieciešamību un to pieņemšanas kārtību. Skolēni uz lapas raksta savus izteiktos noteikumus, kurus jāievēro visiem. Vadītājs seko noteikumu sarakstam un palīdz skolēniem. Pēc tam tiek noslēgta mutiska savstarpēja vienošanās par grupas noteikumu ievērošanu un noteikumu plakāts pielīmēts labi redzamā vietā.

3. aktivitāte “Mana vizītkarte”

Laiks: 30 min.

Mērķis: iepazīt skolēnus.

Resursi: A4 lapas katram skolēnam, krāsu zīmuļi, krītiņi, flomāsteri.

Norise.

Katrs skolēns uz savas lapas veido vizītkarti, kurā noteikti ir jābūt uzrakstītam savam vārdam. Skolēnam ir jāuzzīmē vai jāuzraksta lietas, kas viņam ir svarīgas un ar kurām vēlas iepazīstināt citus, piemēram, mīļāko krāsu, mājdzīvniekus, mācību priekšmetu, ar ko saistās nākotne, mīļāko nodarbošanos, draugus, filmu vai dziesmu utt. Pēc tam pa vienam pastāsta, ko uzziņējuši un kopīgi pārrunā, ko jaunu uzzinājuši par grupas biedriem, kas kopīgs un kas atšķirīgs.

4. aktivitāte “Meli, bet divas reizes vairāk patiesības”

Laiks: 25 min.

Mērķis: iepazīties, radīt pozitīvu atmosfēru.

Norise.

Skolēni izdomā 2 patiesus un vienu nepatiesu faktu par sevi. Pēc kārtas pa vienam pasaka šos 3 faktus izvēlētajā secībā, un pārējie skolēni mēģina izdomāt vai uzminēt, kurš fakts ir nepatiess. Skolēni dalās iespaidos, ko jaunu uzzinājuši par citiem.

2. nodarbība „UZTICĪBAS ATTIECĪBU VEIDOŠANA”

Nodarbības ilgums: 80 minūtes.

Mērķis: grupas saliedēšana un savstarpējās uzticības veicināšana.

1. aktivitāte “Kopīgā glezna”

Laiks: 35 min.

Mērķis: sadarbības veicināšana.

Resursi: A1 lapa, krāsu zīmuļi, flomāsteri, krītiņi, guaša krāsas, otas, ūdens trauks.

Norise.

Skolēniem jāļaujas emocijām un jāattēlo tās uz papīra. Gala rezultātā ir grupas kopīga glezna, rezultātu pārrunā – skolēni pastāsta, kā jutās, ko vēlējās parādīt, kas sanāca. Skolēni vienojas par kopīgu nosaukumu, kas atbilstu viņu aprakstītajām sajūtām vai gleznā redzamajam.

2. aktivitāte “Skaitļi”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīvas atmosfēras un sadarbības veicināšana.

Norise.

Skolēni nostājas aplī. Uzdevums ir saskaitīt līdz 25, bet ievērojot, ka skaitļa 3 un to skaitļu vietā, kas dalās ar 3, jāsasit plaukstas. Ja kāds nokļūdās, skaitīšana jāšak no jauna. Aktivitāte turpinās, līdz grupa bez kļūdām aizskaita līdz 25.

3. aktivitāte “Mainās vietām”

Laiks: 15 min.

Mērķis: saskarsmes un klausīšanās prasmju veicināšana.

Resursi: krēsli.

Norise.

Skolēni krēslus izkārtoti aplī un apsēžas. Vadītājs stāv vidū un sauc kādu pazīmi, un skolēni, uz kuriem šī pazīme attiecas, mainās vietām. Visiem jāpaspēj samainīties, lai vadītājs nepaspēj apsēties brīvajā vietā. Ja tomēr neizdodas, tad tas, kurš palika stāvēt, turpina saukt pazīmes. Piemēram, mainās vietām tie, kuriem šodien ir auskari, ir brūni/ melni/ blondi/ krāsoti mati, vārdi sākas ar vienu burtu, ir vecākie/ jaunākie/ vidējie bērni ģimenē, ir kāds mājdzīvnieks, kuri mīl makšķerēt, ir kādam iesitis, kuriem patīk mācīties svešvalodas, kuriem nepatīk

matemātika, kurus interesē tehnika, ir salauzis kādu kaulu, kuriem garšo saldumi, kuri prot slidot, kuriem ir brūna/ zila/ pelēka/ zaļa acu krāsa, ir piededzinājis ēdienu, ir rāpies kokā, prot spēlēt kādu mūzikas instrumentu utt. Nobeigumā pastāsta, ko jaunu uzzinājuši par grupas biedriem, kas kopīgs, vai bija grūti izdomāt pazīmi un vai bija kādas grūtības.

4. aktivitāte “Vienaudžu rakstura īpašību tops”

Laiks: 20 min.

Mērķis: veicināt kritisko domāšanu, prasmi sadarboties un vienaudžos saskatīt labo.

Resursi: katram pārim A5 lapa, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēniem tiek izstāstīts, ka pārim kopā ir jāizveido saraksts ar uzvedību un rakstura īpašībām, kuras patīk vienaudžos un jāatzīmē tās, kuras uzskata par svarīgākajām. Kad pāris to ir paveicis, iet pie cita pāra un salīdzina uzrakstītās iezīmes un atkal vienojas par svarīgākajām. Tad jau 4 cilvēki dodas pie nākošās 4 cilvēku grupas un atkal vienojas. Kopā izveidojas grupas no 16 cilvēkiem, kuras ir nonākušas pie TOP 5 iezīmēm, kuras patīk vienaudžos.

SAVA “ES” IZZINĀŠANA

3. nodarbība „SEVIS IZZINĀŠANA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: sevis kā unikālas personības apzināšanās un adekvāta pašvērtējuma veicināšana.

1. aktivitāte “Nākot uz nodarbību...”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīva noskaņojuma veidošana.

Resursi: krēsli.

Norise.

Skolēni un vadītājs apsēžas aplī. Katram skolēnam ir jāpasaka kādas domas vai sajūtas bija nākot uz nodarbību un jāpabeidz teikums: “Nākot uz nodarbību...”. Vadītājs iesāk un turpina blakus sēdošais skolēns.

2. aktivitāte “Manas stiprās un vājās puses”

Laiks: 10 min.

Mērķis: savu “stipro” un “vājo” pušu apzināšana.

Resursi: lapa un rakstāmpiederumi.

Norise.

Katrs skolēns uz lapas uzraksta savas stiprās (pašam palīdz, interesē, padodas) un vājās puses (traucē, nepatīk, vēlas mainīt). Skolēni dalās, ko ir uzrakstījuši, un viens otram palīdz izdomāt, kā varētu uzlabot.

3. aktivitāte “Mans ideālais cilvēks”

Laiks: 20 min.

Mērķis: savu īpašību izvērtēšana.

Resursi: tāfele, krīts, lapas un rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni padomā un pieraksta īpašības vai personības īpatnības, kurām būtu jābūt ideālajā cilvēkā. Pēc īpašību sarakstīšanas salīdzina ar sevi, kuras īpašības novērtē vairāk, vai pašam uzrakstītās piemīt, kuras vēlētos sev. Skolēni pa vienam skaļi sauc īpašības un vadītājs tās pieraksta uz tāfeles. Skolēnu atbildes var būt ļoti atšķirīgas, jo katram svarīgs ir kaut kas cits, tomēr ir īpašības vai īpatnības, kas sakrīt, tad noteikti jāpārrunā, kam tās ir vajadzīgas, vai pašiem ir un, ja nav, tad, kā var “iegūt”.

4. aktivitāte “Mana unikālā personība”

Laiks: 40 min.

Mērķis: savas unikalitātes apzināšanās.

Resursi: lapas, krāsainie zīmuli.

Norise.

Aktivitāte sastāv no 3 daļām:

1. Skolēni uz lapām uzraksta savas: labākās īpašības, intereses, mīļāko krāsu, iecienītāko nodarbošanos brīvajā laikā un piecas lietas, ko dzīvē ir paveicis, ar ko lepojas.
2. Skolēniem tiek izstāstīta situācija – “*Jums ir iespējas filmēties kinofilmā, ko redzēs visā pasaulē. Tā ir iespēja strādāt kopā ar pasaules slavenākajām kinozvaigznēm, bet vispirms jāiztur kino prove!*” Skolēni stāv puslokā, priekšā nolikts krēsls. Pēc izvēles skolēni pa vienam kāpj uz krēsla un saka: “Es esmu unikāla personība, jo... Manas labākās īpašības ir... Mani interesē... Mana mīļākā krāsa ir... Brīvajā laikā es... Savā dzīvē es esmu paveicis vairāk lietas, ar ko lepojos! Tās ir...” Teikumus pabeidz ar savu sasniegumu sarakstu. Pārējie ir filmas režisori, tāpēc uzmanīgi klausās un pēc katra aplaudē.
3. Pēc visu skolēnu uzstāšanās tiek pārrunāts, vai skolēni bija nervozi, nobijušies, kā tas bija – klausīties, ko stāsta citi, kā katrs domā – vai viņam piešķirs lomu un kā katrs jūtas pēc uzdevuma izpildes.

4. nodarbība „PAŠNOVĒRTĒJUMS”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: Noteikt savu pašvērtību un pieņemt sevi.

1. aktivitāte “Uzmundrinājums”

Laiks: 15 min.

Mērķis: pozitīvas atmosfēras un adekvāta pašvērtējuma veicināšana.

Resursi: 2 nelielas, vieglas bumbas.

Norise.

Grupas vadītājs izstāsta par to, ka mūsu pārliecinātība ir atkarīga arī no citiem cilvēkiem. Mēs esam interesanti cits citam, jo esam tik dažādi un tas ir veids, kā palīdzēt paaugstināt cita pašapziņu. Skolēni tiek aicināti izteikt uzmundrinošus vārdus, komplimentus vai uzslavas. Skolēni izveido divus aplūsus. Viens no skolēniem met bumbu kādam citam, pasakot uzslavu, uzmundrinošus vārdus vai komplimentu. Nākamajam skolēnam ir jāatkārto tas, ko teicis iepriekšējais un jāpasaka savs variants. Kad visi ir izteikuši savus piedāvājumus, katrs dalās savos pārdzīvojumos par aktivitāti.

2. aktivitāte “Ārējais izskats”

Laiks: 40 min.

Mērķis: sava ārējā izskata pieņemšana.

Resursi: papīrs, rakstāmpiederumi.

Norise.

Grupas vadītājs piedāvā lomu spēli: “Jūs tiekiet ievēlēts klases skaistumkonkursā kā glītākais puisis vai meitene. Pats jūs vienmēr domājat, ka esat neglīts, apskaudāt tos, kas, jūsuprāt, izskatās labāk par jums. Un tagad pēc šī konkursa esat nesaprašanā, kā tā varēja notikt?” Spēlē 2 aktieru teātri: galvenajā lomā ir izvēlētais misters, kas mēģina paskaidrot, ka viņš nebūt nav glītākais klasē. Otrs aktieris ir draugs, kurš sarunas laikā klusē. Pēc tam aktieri mainās lomām. Pārrunu laikā grupā tiek uzsvērts, ka pārāk kritiska, negatīva attieksme pret sevi, savu ārējo veidolu var ietekmēt jūsu attiecības ar apkārtni. Nav nepieciešams uztraukties par lietām, kuras nevar mainīt, vairāk jāpievērš uzmanību tam, ko mēs reāli varam darīt, lai kompensētu šos trūkumus.

3. aktivitāte “Resursu aplis”

Laiks: 25 min.

Mērķis: veicināt skolēnu resursu apzināšanos un adekvāta pašvērtējuma veidošanos.

Resursi: lapa un rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni resursu aplī ieraksta kādu no saviem resursiem – prasmes, iemaņas, raksturs. Pēc apla aizpildīšanas skolēni īsi pastāsta, kas ir viņu galvenais resurss, kā to izmanto.

EMOCIJU UN STRESA VADĪŠANA

5. nodarbība „JŪTAS UN EMOCIJAS”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: savu emociju apzināšanās un to adekvāta paušana.

1. aktivitāte “Prieks”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīva noskaņojuma veidošana grupā.

Norise.

Skolēni apstājas aplī un pēc kārtas pabeidz teikumu: “Esmu priecīgs(-a) jūs redzēt, tāpēc, ka...”

2. aktivitāte “Manas emocijas”

Laiks: 35 min.

Mērķis: cilvēka emociju atpazīšana un prasme runāt par tām.

Resursi: darba lapa, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēniem tiek izdalītas darba lapas, viņu uzdevums ir uzrakstīt emocijas, kuras viņi izjūt visbiežāk. Kopīgi tiek pārrunāts, kādas ir šīs emocijas, kas tās izraisa, kurās ķermeņa daļās šīs emocijas ir biežāk un kā viņi tās pārvar.

3. aktivitāte “Negatīvo emociju nepieciešamība”

Laiks: 35 min.

Mērķis: izpratnes veidošana par negatīvo emociju nozīmi.

Norise.

Sarunas veidā skolēni izsaka savu viedokli par negatīvo jūtu nepieciešamību. Atbilžu piemēri: dusmas, lai mobilizētu enerģiju aizstāvībai; bailes signalizē par briesmām, skumjas liek padomāt par galveno, būtisko, apātija palīdz novērsties no ikdienas un paskatīties no malas uz problēmām. Secinājums – negatīvās emocijas nav jāapspiež, bet jāizrāda pieņemamā veidā, jo tās cilvēkam ir vajadzīgas.

6. nodarbība „STRESS UN TĀ MAZINĀŠANA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: stresa vadīšanas prasmju apgūšana.

1. aktivitāte “Sasveicināšanās”

Laiks: 5 min.

Mērķis: atvērtas komunikācijas veidošana.

Norise.

Skolēni izdomā kādu kustību, kā varētu sasveicināties. Viņu uzdevums ir sasveicināties ar visiem grupas biedriem, izmantojot savu sasveicināšanās kustību, piemēram, rokas pacelšana, paklanīšanās vai pasmaidīšana.

2. aktivitāte “Stress un tā cēloņi”

Laiks: 20 min.

Mērķis: apgūt pašpalīdzības prasmes stresa situācijās.

Resursi: papīrs, rakstāmpiederumi, tāfele, krīts.

Norise.

Katrs skolēns uz lapas uzraksta viņam raksturīgākās stresa pazīmes: psiholoģiskās, fizioloģiskās, organizatoriskās, izturēšanās, domāšanas un spriešanas. Kopā ar vadītāju skolēni pārrunā biežākās pazīmes, kuras ir skolēniem, kā tās ietekmē skolēnus. Skolēni turpina aizpildīt lapu ar stresa mazināšanas paņēmieniem, kurus izmanto savā ikdienā. Pa vienam skolēni sauc savus stresa mazināšanas paņēmienus. Vadītājs skolēnu stresa mazināšanas paņēmienus raksta uz tāfeles, lai veidotu vizuālu materiālu stresa mazināšanai. Ja skolēniem kāds paņēmiens nav skaidrs, to kopīgi var izrunāt vai nodemonstrēt skolēns, kurš to izmanto.

3. aktivitāte “Elpošanas vingrinājumi”

Laiks: 15 min.

Mērķis: apgūt pareizas elpošanas prasmes.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

1. vingrinājums. Stāvot taisni, uzliek rokas uz vēdera un vienmērīgi un viegli elpo, radot sajūtu, ka vēders piepildās ar gaisu kā balons; pēc tam vieglītēm izelpo. Atkārto trīs reizes.
2. Pēdas plecu platumā, rokas brīvi gar sāniem. Elpo lēni caur degunu. Paceloties pirkstgalos, sasprindzina ķermeni, cik vien iespējams, saņņaudz dūres un paceļ plecus. Izelpojot caur muti, nolaiž papēžus pie zemes un atbrīvo ķermeni no sasprindzinājuma. Atkārto četras reizes.
3. Pēdas plecu platumā, rokas uz ribām. Lēni ieelpo caur degunu, skaitot līdz desmit. Jāsajūt, kā krūškurvis izplešas, jāizvairās no plecu pacelšanas. Aiztur elpu, lēni skaitot līdz trīs. Izelpo caur muti, skaitot līdz desmit. Atkārto trīs reizes. Pārrunā sajūtas pēc vingrinājumu izpildes.

4. aktivitāte “Relaksācija”

Laiks: 20 min.

Mērķis: relaksācijas paņēmienu apguve stresa mazināšanā.

Resursi: krēsli.

Norise.

Skolēni seko vadītāja norādījumiem un pēc vingrinājuma izpildes pārrunā sajūtas.

1. vingrinājums. Skolēni ērti iekārtojas krēslos, un vadītājs lasa tekstu: “Aizveriet acis un trīsreiz dziļi ieelpojiet. Iedomājieties kādu skaistu vietu pie dabas, kur labprāt uzturaties. Tā var būt gan pazīstama vieta gan paša izdomāta. Centieties uztvert šīs vietas burvību ar visām savām maņām. Jūs iekšēji **redzat**: varbūt raibu ziedu pļavu, mežu, upi, kalnus u.t.t. Jūs iekšēji **dzirdat** dažādas skaņas: avota čalas, vējš koku galotnēs vai cilvēku balsis u.t.t. Jūs **jūtat**: vējš liegi pieskaras jūsu ādai, saules stari silda, jūs pārņem viegluma un brīvības sajūta, jūsos valda pilnīgs miers. Varbūt ir arī kāda **smarža**, kas iederas šajā ainavā.”

2. vingrinājums. Vadītājs lasa tekstu: “Iekārtojieties ērti, aizveriet acis un relaksējieties! Iedomājieties, ka jūs esat viens pludmalē. Ir silta un saulaina diena. Jūs staigājat pa pludmali un jūtat starp kājas pirkstiem siltas smiltis. Siltā saule silda jūsu ādu. Jūs ieelpojat tīru jūras gaisu. Ejot pa ūdeni, skatāties uz mākoņiem debesīs un jūtat patīkamu ūdens aukstumu, vēja plūsmu. Ieklausieties, kā viļņi triecas pret krastu! Sajūtiel relaksāciju, iedomājoties to kā gleznu!”

5. aktivitāte “Kustības”

Laiks: 10 min.

Mērķis: muskuļu atbrīvošana ar ritmisku kustību palīdzību stresa mazināšanā.

Norise.

Skolēni seko vadītāja norādījumiem un pēc vingrinājuma izpildes pārrunā savas sajūtas.

1. vingrinājums. Nostājas brīvā stājā, ar kāju pēdām stingri atbalstoties pret grīdu. Pāris reižu dziļi ieelpo un atslābinās. Sāk viegli izpurināt un kustināt visu savu ķermeni. Sāk ar galvu un lēnām atbrīvo kaklu, tad iekustina plecus, rokas, pirkstus, plaukstas un muguru, kājas, kāju pirkstus. Izjūt katru ķermeņa daļu.

2. vingrinājums. Soļošana uz vietas, augstu cilājot ceļgalus, ar pretējo roku un elkoni tiem pieskaroties. Vēl šo vingrinājumu var veikt, soļojot un pastiepjot atpakaļ te vienu, te otru roku un pieskaroties ar plaukstu pretējam papēdim sev aiz muguras.

6. aktivitāte “Smieklī”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes radīšana stresa mazināšanai.

Norise.

Skolēni vai grīdas. Smiešanos uzsāk vadītājs, izstāstot kādu jautru notikumu vai anekdoti. Vadītājs turpina skaļi, aizrautīgi smieties, aizraujot līdzīgi pārējos skolēnus, kuri sasēdušies uz krēsliem vai grīdas.

KOMUNIKĀCIJAS PRASMES

7. nodarbība „KOMUNIKĀCIJA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: komunikācijas prasmju uzlabošana.

1. aktivitāte “Divas puses”

Laiks: 15 min.

Mērķis: attīstīt sadarbības prasmes.

Resursi: divas A4 lapas un rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni sadalās divās grupās. Viena grupa izdomā un raksta, kādas uzvedības vai personības iezīmes palīdz, veicina sadarbību ar citiem, bet otra – kādas traucē.

Pēc darba pabeigšanas, grupas dalās paveiktajā darbā, diskutē par šīm īpašībām, aizstāv viedokli, ja otra grupa nepiekrīt un beigās izdara secinājumus, kā veicās ar uzdevuma izpildi, kas sagādāja grūtības, un pārrunā, vai visiem piemīt tikai pozitīvās iezīmes.

2. aktivitāte “Kas es esmu?”

Laiks: 10 min.

Mērķis: precīzi uzdot jautājumus un sadarboties ar citiem.

Resursi: līmlapiņas un rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni vienojas par tēmu, piemēram, dzīvnieki, augi vai priekšmeti. Katra skolēna uzdevums ir uzrakstīt konkrētu lietu no izvēlētās tēmas uz līmlapiņas un pielīmēt kādam skolēnam uz muguras. Vadītājam jāpārlicinās, ka visiem ir pielīmētas lapiņas, kas atbilst konkrētajai tēmai. Katra skolēna uzdevums ir parādīt citiem savu lapiņu un tad uzdot jautājumus uz kuriem var atbildēt tikai “jā” vai “nē”. Skolēnam ir jāmēģina saprast kas viņš ir.

3. aktivitāte “Apslēptā sakarība”

Laiks: 5 min.

Mērķis: uzmanības pievēršana neverbālajiem signāliem, pozitīvas gaisotnes veidošana

Resursi: neliela grāmata, krēsli.

Norise.

Visi apsēžas aplī, un skolēnu uzdevums ir padot grāmatu pa apli un teikt – “grāmata ir vaļā” vai “grāmata ir ciet”. Teikums ir atkarīgs no tā, kāda ķermeņa daļa ir sakrustota vai nē, kamēr grāmatu pasniedz nākošajam. Vadītājs sāk un atbild katram skolēnam, vai viņam ir taisnība. Skolēnu uzdevums ir saprast sakarību, bet skaļi to neteikt, tikai turpināt spēlēt, vērojot pārējos skolēnus.

4. aktivitāte “Ko ievērojam cilvēkos?”

Laiks: 20 min.

Mērķis: attīstīt novērošanas spējas.

Resursi: krēsli.

Norise.

Skolēni sadalās pa pāriem, apsēžas viens otram pretī, trīs minūtes klusējot skatās viens uz otru, paņem lapu un rakstāmo, apsēžas ar mugurām viens peret otru un atbild uz jautājumiem:

- kādā krāsā ir jūsu partnera mati;
- jūsu partnerim kājās ir zābaki vai kurpes;
- kādas krāsas apavi ir jušu partnerim utt.

Nobeigumā dalībnieki dalās savās pārdomās, cik precīzi viens par otru ir atbildējuši, kas ietekmējis atbilžu rezultātus.

5. aktivitāte „Neverbālā informācija”

Laiks: 20 min.

Mērķis: izprast neverbālās komunikācijas nozīmi.

Norise.

Kopīgi pārrunā, kāda ir neverbālā komunikācija – žesti, mīmika, pantomīma (kustības), balss tonis, acu kontakts, distance.

Praktisks darbs – divi skolēni stāv klases priekšā, kamēr pārējie stāv otrā klases pusē un vēro runātājus. Ja telpa nav pietiekoši liela, fonā tuvāk vērotājiem var ieslēgt mūziku, lai nevarētu dzirdēt, par ko viņi runā. Pēc tam vērotāji pastāsta savus novērojumus – par ko viņi runāja, kāds bija viņu noskaņojums, kāda distance. Šādā veidā analizē 3 – 4 situācijas.

6. aktivitāte “Māja, koks, suns”

Laiks: 10 min.

Mērķis: darba uzzīmēšana, izmantojot neverbālo komunikāciju.

Resursi: A4 lapas, flomāsteri.

Norise.

Katrs pāris saņem tukšu papīra loksni un 1 flomāsteru. Uzdevuma laikā nedrīkst sarunāties. Kopīgi turot flomāsteru, ir jāuzzīmē māja, koks un suns un jāparakstās. Parakstam var izmantot pseidonīmu.

7. aktivitāte “Stāties rindā”

Laiks: 10 min.

Mērķis: neverbālās komunikācijas izmantošana.

Norise.

Sākumā skolēniem nesarunājoties ir jāsastājas rindā pēc augumiem. Pārrunā, cik tas ir viegli vai grūti. Nākošā uzdevuma ir daļa nostāties rindā pēc dzimšanas dienas un mēneša. Pārrunā, cik grūti vai viegli ir sastāties rindā, kad nedrīkst sarunāties, cik svarīga ir komunicēšana.

8. nodarbība „KLAUSĪŠANĀS PRASMES”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: Klausīšanās prasmju attīstīšana.

1. aktivitāte “Apslēptā sakarība”

Laiks: 15 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes veidošana un klausīšanās prasmju uzlabošana.

Norise.

Skolēni nostājas aplī. Vadītājs uzņemas vadību un sāk pirmais sakot: “Es dodos uz dzimšanas dienas balli pie Jura (skolēna, kurš stāv viņam pa labi blakus) un līdzī kā dāvanu ņemšu šalli (jebkuru dāvanu, ko iedomājas, var saukt).” Jurim ir jāatbild un jādodas uz dzimšanas dienas ballīti pie nākošā blakus stāvoša skolēna, līdzī ņemot dāvanu. Taču pirmie vārdi, ko viņš pasaka grupas vadītājam, noteiks,

vai viņš tiks ielaists ballītē vai nē. Lai tiktu ballītē pie nākošās personas, Jurim vispirms ir jāpasakās par saņemto dāvanu (“Paldies”, “Liels paldies”, “Tieši tas, ko gribēju, cik mīli, paldies” utt.) Frāzei jāsaturs vārds “paldies”. Ja Juris to nedara un atbild citādi, tad nākošajā ballītē viņš netiek pieņemts. Skolēniem ir jāklausa un jāsaprot, kāpēc kāds tika ballē un kāds netika, kad ir sapratis, skaļi to nesaka, bet turpina spēli un klausās pārējos skolēnos.

2. aktivitāte “Intervija”

Laiks: 40 min.

Mērķis: klausīšanās un sadarbības prasmju veicināšana.

Norise.

Skolēni sadalās pāros. Viens no pāra 1 minūti stāsta par sevi, kamēr otrs uzmanīgi klausās. Tad klausītājs atstāsta pārējiem tikai to, ko runātājs ir stāstījis, nedodot nekādu savu vērtējumu. Kad ir beidzis stāstīt, pārjautā, vai visu ir pateicis un vai nav kaut kas aizmirsts. Pēc visu noklausīšanās grupas vadītājs lūdz izteikties: kā skolēni jutušies, kad daudzi klātesošie klausījušies to, ko tikko bija sarunu biedriem stāstījuši, kādus veidus izmantoja, lai atcerētos, kāda bija sajūta, ja sajaucis vai nepateicis kaut ko būtisku un kas būtu jādara, lai to novērtu.

3. aktivitāte “Stāvi – ej!”

Laiks: 10 min.

Mērķis: koncentrēšanās un klausīšanās prasmju attīstīšana.

Norise.

Vadītājs izstāsta, ka uzmanīgi jāklausa viņa teiktajā. Kad tiek dota komanda “ej”, visi staigā pa telpu, netraucējot citiem. Brīdī, kad vadītājs saka “stop”, visi skolēni sastingst. Kādu laiku spēlē, bet tad vadītājs izskaidro, ka skolēnam ir jāapstājas, kad tiek pateikts “ej”, bet jākustas pie komandas “stop”.

4. aktivitāte “Ierīces”

Laiks: 15 min.

Mērķis: klausīšanās prasmju attīstīšana.

Norise.

Visi nostājas aplī, vadītājs, izstāsta spēles noteikumus – vidū esošais cilvēks var norādīt uz vienu cilvēku, kuram ar blakus stāvošajiem ir jāparāda ierīces darbība. Tad vadītājs palūdz brīvprātīgos, lai parādītu kustības, piemēram, tosteris, mikseris, ledusskapis, veļas mašīna, televizors, panna. Spēli uzsāk vadītājs, un sākumā skolēni mācās attēlot, tomēr pēc tam tiek ievērots noteikums – kurš skolēns neieklausās un neizpilda kustību, stājas vadītāja vietā.

9. nodarbība „KOMUNIKĀCIJAS ŠĶĒRŠĻI”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: izpratne par komunikācijas šķēršļiem un to novēršanas iespējām

1. aktivitāte “Salmiņš”

Laiks: 10 min.

Mērķis: attīstīt sadarbības spējas.

Resursi: salmiņi, acu aizsēji.

Norise.

Skolēni sastājas aplī, katram tiek iedots salmiņš. Skolēni savstarpēji “savienojas” ar salmiņu palīdzību – salmiņš ir starp skolēnu rādītājpirkstiem. Skolēni var sarunāties, bet viņu uzdevums ir kopīgi apiet pilnu apli, lai salmiņš nenokristu. Šajā reizē kādā brīdī vadītājs var apturēt un konkrētiem cilvēkiem uzlikt acu apsējus. Skolēniem tāpat ir jāveic pilns aplis, bet jākontrolē arī skolēni, kuriem ir acu apsēji.

2. aktivitāte “Viena tante teica”

Laiks: 40 min.

Mērķis: komunikācijas šķēršļa izmēģināšana.

Resursi: informācija no medijiem.

Norise.

Visi dalībnieki tiek lūgti atstāt telpu, izņemot vienu, kuram jāizlasa informācija. Telpā pa vienam atgriežas dalībnieki, kuriem tiek atstāstīti iepriekš dzirdētā informācija. Kad visi ir atstāstījuši dzirdēto, noslēgumā pēdējā dalībnieka stāstījums tiek salīdzināts ar pamatinformāciju un secināts, kādi objektīvi un subjektīvi faktori ietekmē informācijas apmaiņu.

Beigās visiem tiek pateikts sākotnējais teksts un atbildēts uz jautājumiem:

- kādus stratēģijas jūs izmantojāt, lai atcerētos?
- kādu informāciju bija vieglāk atcerēties?
- kad notika informācijas sagrozīšana?
- ko vajadzētu darīt, lai informācijas būtu pēc iespējas precīzāka?
- kā nepieļaut faktu interpretāciju?
- ko katrs ienesa pārstāstā „savu”?
- vai tā notiek arī dzīvē?

3. aktivitāte “Ieteikumi veiksmīgai sarunai”

Laiks: 30 min.

Mērķis: komunikācijas šķēršļu izprašana un ieteikumu izstrādāšana.

Resursi: tāfele, krīts, krēsli.

Norise.

Skolēni apsēžas pusaplī pret tāfeli un vadītāju, padomā, kādi komunikācijas šķēršļi ir bijuši viņiem. Skolēni pēc kārtas sauc komunikācijas šķēršļus, kurus vadītājs raksta vienā tāfeles pusē. Iespējamās skolēnu atbildes – nevēlas sarunāties, neieinteresēts, neskatās acīs, nav laika sarunai, klusa runāšana, neprasme noformulēt domu, informācijas daudzums. Kopā tiek pārrunātas

iespējas, kā šos šķēršļus var mazināt vai novērst. Otrā tāfeles pusē vadītājs raksta skolēnu nosauktos ieteikumus, lai saruna būtu veiksmīga.

IZPRATNES VEIDOŠANA PAR SARUNAS BIEDRU

10. nodarbība „ATŠĶIRĪGAIS, EMPĀTIJA UN ATBILDĪBA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: atšķirīgā pieņemšana. Empātijas spēju attīstīšana. Izpratnes veidošana par atbildību ikdienas dzīvē.

1. aktivitāte “Asociācijas”

Laiks: 5 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes veidošana.

Resursi: A5 lapas, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēniem uz lapām jāuzraksta 5 – 10 asociācijas, kas saistās ar vadītāja nosaukto vārdu. Pēc katra vārda asociāciju uzrakstīšanas tiek izteikti asociācijas vārdi – katram citādāki, jo katrs ir citādāks, atšķiras domas, viedokļi un izpratne. Vadītājs var saukt 3 – 4 vārdus, piemēram, saule, sarkans, mežs.

2. aktivitāte “Mēs esam dažādi”

Laiks: 10 min.

Mērķis: atšķirību izprašana un pieņemšana.

Resursi: baltas lapas.

Norise.

Izdala katram baltu papīra lapu un saka, ka nākamā uzdevuma laikā neviens neko nedrīkst jautāt, tikai jāseko vadītāja sniegtajām instrukcijām. Grupas vadītājs skolēniem lūdz paņemt rokās papīru, pārlocīt papīru uz pusēm, noplēst lapas augšējo stūri, salocīt lapu uz pusēm, noplēst lapas augšējo labo stūri, atkal salocīt lapu uz pusēm, noplēst lapas augšējo labo stūri, atlocīt papīru.

Apskatot, kas skolēniem ir sanācis, redzams, ka ir dažādas lapas, tikai pāris no tām ir līdzīgas.

Tālāk skolēni tiek aicināti pārrunāt šādus jautājumus:

- vai kāds ir saplēsis papīru nepareizi?
- kāpēc nav nepareizu papīra lapu?
- kāpēc lapas atšķiras?
- kāpēc pastāv dažādība?
- ja kaimiņa lapa atšķiras, vai viņš tāpēc ir labāk vai sliktāks?

3. aktivitāte “Kopīgais un atšķirīgais”

Laiks: 10 min.

Mērķis: kopīgā un atšķirīgā izpratnes attīstīšana.

Resursi: fotoattēls, kurā redzams ar labākajiem draugiem.

Norise.

Vadītājs ierosina padomāt, kas ir kopīgs viņu draugu izskatā, īpašībās, rīcībā un kas ir atšķirīgs. Katram īsi jāpastāsta kopīgais un atšķirīgais ar savu draugu/draugiem. Kopumā atbild uz jautājumiem:

- vai atšķirības var būt šķērslis?
- vai vienaudži vienmēr ir iecietīgi pret atšķirībām?
- vai paši vienmēr ir saprotoši?
- kā katrs jūtas, runājot ar draugiem?

4. aktivitāte “Laimīgs cilvēks”

Laiks: 35 min.

Mērķis: iepazīt savas un citu vajadzības, stiprinot prasmi respektēt citu viedokļus.

Resursi: A1 lapa, flomāsteri, žurnālu izgriezumi, līme, šķēres.

Norise.

Vadītājs pats vai kāds no skolēniem nolasa pasaku ”Stāsts par laimīga cilvēka kreklu”.

Pasaka ir rosinātājs pārrunām par jautājumiem:

- kas ir laime?
- ko katrs darītu karaļa vietā līdzīgā situācijā?
- kur karalis meklēja sava dēla nelaimju cēloņus?
- vai karalis respektēja dēla vajadzības?
- kā palīdzēt tam, kurš jūtas nelaimīgs?

Skolēni veido kolāžu “Laimīgs cilvēks”, zem darba uzraksta, ko par laimi domā katrs pats un kas ir viņa laimes avoti. Skolēni pēc kolāžas pabeigšanas var prezentēt savu darbu un pastāstīt.

5. aktivitāte “Uzticies man!”

Laiks: 5 min.

Mērķis: izpratnes veidošana par atbildību un sadarbību.

Resursi: acu aizsēji.

Norise.

Skolēni sadalās pa pāriem, vienam no pāra tiek aizsietas acis, otrs atrodas cieši blakus un otrs nostājas aiz muguras un uzliek rokas uz pleciem, lai vadītu. Pēc vadītāja lūguma, pāris mainās lomām. Pēc aktivitātes tiek pārrunāts, kādas bija izjūtas, iejūtoties lomās, kura loma sagādāja grūtības, kāpēc bija viegli vai grūti uzticēties partnerim.

6. aktivitāte “Mana atbildība”

Laiks: 15 min.

Mērķis: atbildības uzņemšanās.

Resursi: A1 lapa, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni saņem darba lapas un tās aizpilda. Ailēs raksta pienākumus vai veicamo darbu sarakstu. Pēc tam kopīgi pārrunā, kas ir svarīgs un steidzams, bet kas skolēniem ir mazāk svarīgs un nav tik steidzams. Svarīgi, lai skolēni izprot, ka katrs ir atbildīgs par savu rīcības izvēli dažādās dzīves situācijās un izvēle ietekmē arī apkārtējos – draugus, ģimeni un sabiedrību kopumā.

KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASMES

11. nodarbība „KONFLIKTI UN TO RISINĀŠANA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: izpratnes veidošana par konfliktiem un to risināšanas iespējām. Konflikta risināšanas prasmju attīstīšana.

1. aktivitāte “Asociācijas”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes veidošana.

Norise.

Skolēni apstājas aplī. Aktivitāte sākas, kad skolēns nosauc kādu vārdu, blakus stāvošajam jānosauc konkrētā vārda asociācija. Katram nākošajam skolēnam jāsauc cits vārds, kas asociējas ar iepriekš pateikto. Neapstājoties var spēlēt 2 – 3 apļus.

2. aktivitāte “Uzvedības stratēģijas”

Laiks: 30 min.

Mērķis: izvērtēt un izprast uzvedības stratēģijas konfliktā.

Resursi: A4 papas, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni dalās ar savu pieredzi, kuru uzvedības stratēģiju izmanto. Pēc tam skolēni sadalās pa grupām pēc uzvedības stratēģiju iedalījuma (kuru stratēģiju izmanto biežāk) un izveido tabulu ar pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem katrai uzvedības stratēģijai. Savus iegūtos rezultātus un domas pastāsta pārējām grupām. Kopīgi pārrunā iegūtās zināšanas.

3. aktivitāte “Bumbiņa”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes veidošana.

Resursi: 3 nelielas bumbiņas.

Norise.

Skolēni sastājas aplī. Vadītājs bumbiņu met vienam no skolēniem un skaļi sauc viņa vārdu. Tad šis skolēns met nākošajam un tā turpina, līdz visi skolēni ir metuši bumbiņu. Nākošais solis ir to darīt ātrāk. Visu laiku jāmet tam pašam cilvēkam,

skaļi sakot viņa vārdu. Pēc brīža aktivitātes vadītājs sāk mest arī otro un trešo bumbiņu. Tā aktivitātes laikā tiek mestas trīs bumbiņas.

4. aktivitāte “Konfliktu risināšana”

Laiks: 30 min.

Mērķis: konfliktu risināšanas prasmju apgūšana

Resursi: A4 lapas, rakstāmpiederumi.

Norise.

Skolēni mazākās grupās pa četri. Katrs atceras kādu konfliktu no savas dzīves un grupa izvēlas vienu no tiem, lai kopīgi analizētu. Uz dotās lapas raksta problēmu 1 teikumā, konflikta dalībniekus, konflikta dalībnieka vajadzības, konflikta dalībnieku argumentus un bažas, kopīgās intereses, vairākus risinājuma variantus, vienu izvēlēto risinājumu.

Pēc uzdevuma veikšanas grupas iepazīstina ar saviem rezultātiem, pamatojot izvēlēto risinājumu.

12. nodarbība „PROBLĒMU RISINĀŠANA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: problēmrisināšanas prasmju pilnveide.

1. aktivitāte “Sasveicināšanās”

Laiks: 10 min.

Mērķis: atvērtas komunikācijas veidošana.

Norise.

Skolēnu uzdevums ir izdomāt kādu jaunu sasveicināšanās kustību un sasveicināties ar kādu aplī stāvošo izveidojot acu kontaktu un sasveicinoties. Skolēns atbild ar tādu pašu kustību un vēršas pie nākošā izvēlēta skolēna un sasveicinās, izmantojot savu kustību.

2. aktivitāte “Pesimists, optimists, jokdaris”

Laiks: 35 min.

Mērķis: veicināt konstruktīvu pieeju problēmas risināšanai.

Resursi: A5 lapas katram skolēnam un A4 katrai grupai.

Norise.

Vadītājs lūdz katram skolēnam atsaukt atmiņā un dažos teikumos aprakstīt situāciju, kas ir radījusi stresu, spēcīgas negatīvas emocijas vai situāciju, kuru skolēns nav spējis pieņemt. Situācijas attēlojumā drīkst minēt tikai faktus un darbības, nevis emocionālus aprakstus. Skolēni savus aprakstus atdod grupas vadītājam turpmākajam darbam. Vadītājs skaļi lasa visus stresa situāciju aprakstus, bet grupa izvēlas 1 aprakstu ar aktuālāko no problēmām, to pavairo 3 eksemplāros. Pa to laiku skolēni sadalās 3 mazākās grupās un katra grupa saņem

pa situācijas aprakstam un jaunu uzdevumu. Emocionālo stresa situāciju rakstiski jāpapildina ar:

1. grupai – ar optimistiskām detaļām – raksturīgām Optimistam,
2. grupai – pesimistisku noskaņu – raksturīgu Pesimistam,
3. grupai – jokpilnu aprakstu – raksturīgu Jokdarim, piem., situāciju, kuru piedzīvojuši cilvēki, pielīdzina situācijai attiecībās starp dzīvniekiem, putniem u.tml.

Pēc emocionālo aprakstu uzrakstīšanas, skolēni sadala lomas un katra grupa, minēto personāžu vārdā, attēlo situāciju.

3. aktivitāte “Saruna aplī”

Laiks: 35 min.

Mērķis: konfliktu risināšanas prasmju apgūšana.

Resursi: nav nepieciešami.

Norise.

Visi apsēžas aplī un tiek izdalīta informatīvā lapa, kuru pārrunā. Pēc tam vadītājs lūdz atcerēties sarežģītas situācijas skolas dzīvē, kad kāds ticis apvainots, iebiedēts, pazemots. Paskaidro, ka cilvēki visos vecumos piedzīvo sarežģītas dzīves situācijas, kuru risināšanai ir nepieciešams paša spēks un līdzcilvēku atbalsts. Noskaidro, kas tādās situācijās var sniegt palīdzību un atbalstu. Pie kā var vērsties pēc palīdzības. Katrs skolēns anonīmi uz lapas uzraksta kādu noslēpumu, kas sagādā problēmas un par ko ir baiļu, dusmu, sāpju, kauna vai vainas apziņa. (Norunā, ka drīkst rakstīt tās problēmas, par kurām ir ar mieru runāt kopīgi ar citiem, bet pārējās problēmas var apspriest individuāli). Lapas ar uzrakstītajām problēmām tiek saburzītas un iemestas „papīrgrozā” (speciāli sagatavotā traukā).

Skolēni sasēžas aplī un vadītājs izņem no trauka vienu „saburzīto problēmu”, to skaļi izlasa un izsaka savas domas, kā un kāpēc viņa/š to risinātu utt. Pēc tam savas domas un viedokļus izsaka pārējie skolēni un apspriest, kā varētu risināt šo konfliktu.

Nobeigumā vēlams veikt problēmu iznīcināšanas rituālu, piemēram, sadedzinot papīrus ar uzrakstītajām problēmām.

ZINĀŠANU UN PRASMJU NOSTIPRINĀŠANA

13. nodarbība „SADARBĪBA”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: iegūto zināšanu un prasmju nostiprināšana.

1. aktivitāte “Māja, koks, suns”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes un sadarbības veidošana

Resursi: A4 lapas, flomāsteri.

Norise.

Katrs pāris saņem tukšu papīra loksni un 1 flomāsteru. Uzdevuma laikā nedrīkst sarunāties. Kopīgi turot flomāsteru ir jāuzzīmē māja, koks un suns un jāparakstās. Parakstam var izmantot pseidonīmu. Skolēni salīdzina ar iepriekšējo reizi, kā ir mainījušies zīmējumi, kā mainījusies sadarbība – ir vieglāk vai grūtāk.

2. aktivitāte “Palidzi otram!”

Laiks: 15 min.

Mērķis: sadarbības prasmju nostiprināšana.

Resursi: dažādas lietas – rotaļlietas, sadzīves priekšmeti u.c.

Norise.

Telpā uz grīdas tiek noliktas dažādas mantas. Skolēni sadalās pa pāriem, vienam no pāra tiek aizsietas acis, otrs atrodas cieši blakus un dod mutiskas norādes. Pāru uzdevums ir savākt vairāk priekšmetu. Pēc tam lietas tiek atliktas uz grīdas un pāris mainās lomām. Pēc aktivitātes tiek pārrunāts, kā jutās vienā vai otrā lomā, kura no lomām bija grūtāka, kāpēc varēja vai nevarēja uzticēties partnerim.

3. aktivitāte “Situācijas”

Laiks: 20 min.

Mērķis: sadarbības un empātijas spēju nostiprināšana.

Resursi: situāciju apraksti.

Norise.

Skolēni brīvpriekšīgi izvēlas, kurš būs stāstītājs. Viņš izvelk situāciju un izstāsta kādas ir lomas, tomēr neko vairāk nesaka. Pārējie skolēni izvēlas savu personāžu tikai pēc nosauktajiem vārdiem, piemēram, pārdevējs, garāmgājējs draugs. Pārējie skolēni ir vērotāji. Stāstītājs lasa situāciju un varoņi dara to, ko izlasa stāstītājs, tomēr viņiem pašiem ir jārada emocijas, jo tekstā tās nav aprakstītas. Tā pat viņiem ir jāklausa stāstītājā, jo brīdī, kad personāži satiekas, galvenā varoņa uzdevums ir reaģēt un darboties tālāk, piemēram, ignorēt un iet tālāk, sasveicināties un iet tālāk, uzsākt sarunu, vai strīdu. Pēc situācijas attēlošanas, skolēni pārrunā, kāda varēja būt situācija, ja būtu parādītas citas emocijas vai rīcība, ko galvenais personāžs vēlējas panākt, vai tas izdevās, kā šādas situācijas varētu ietekmēt personāžu turpmāko dienu, cik viegls vai grūts ir uzdevums, vai līdzīgas situācijas notiek viņu ikdienā.

4. aktivitāte “Novēlējums”

Laiks: 5 min.

Mērķis: pozitīvas gaisotnes veidošana.

Resursi: mīksta bumba un krēsli.

Norise.

Skolēni apsēdušies aplī. Vadītājam rokās bumba. Viņš piedāvā skolēniem uzsākt grupas darbu ar laba vēlējumiem šai dienai. Vēlējums jāpasaka īsi, pāris

vārdos. Skolēni pēc kārtas met bumbiņu tam skolēnam, kuram grib pateikt vēlējumu. Jāseko līdzi, lai novēlējums tiek izteikts katram skolēnam.

5. aktivitāte “Tilts”

Laiks: 15 min.

Mērķis: sadarbības prasmju nostiprināšana.

Resursi: katrai grupai divas A4 lapas, šķēres, līmpapīrs un beisbola bumbiņa vadītājam

Norise.

Skolēni sadalās grupās pa 4-5 skolēni. Viņu uzdevums ir 10 minūšu laikā uztaisīt tiltu no dotajiem materiāliem, kurš noturēs beisbola bumbu. Pēc uzdevuma katra komanda dalās ar savu stratēģiju un katra skolēna lomu tajā. Iespējams, ka skolēniem nesanāks izveidot izturīgu tiltu, tāpēc vadītājs var parādīt vienkāršu veidu, kā to izdarīt no vienas lapas. Lapu sadala uz pusēm un vienu daļu vēl uz pusēm. Visas daļas saloka “vēdeklīt” – īsākās izmanto kā balstu, bet garāko liek pāri.

6. aktivitāte “Tornis”

Laiks: 15 min.

Mērķis: sadarbības prasmju nostiprināšana.

Resursi: četras avīzes lapas, divas A4 lapas, šķēres, līmpapīrs, līme un mērlente vadītājam

Norise.

Skolēni sadalās jaunās grupās pa 4-5 skolēni. Grupas uzdevums 15 minūšu laikā ir uztaisīt izturīgāko un augstāko torni no dotajiem materiāliem. Pēc uzdevuma katra komanda dalās ar savu stratēģiju un katra skolēna lomu tajā.

14. nodarbība „NOSLĒGUMS”

Nodarbības ilgums: 80 min.

Mērķis: pozitīvu emociju un sadarbības veidošana pēc programmas noslēguma.

1. aktivitāte “Nākot uz nodarbību...”

Laiks: 10 min.

Mērķis: pozitīva noskaņojuma veidošana.

Resursi: krēsli.

Norise.

Skolēni un vadītājs apsēžas aplī. Katram skolēnam ir jāpasaka kādas domas vai sajūtas bija nākot uz nodarbību un jāpabeidz teikums: “Nākot uz nodarbību...”. Var iesākt kāds skolēns un turpina blakus sēdošais skolēns.

1. aktivitāte “Pārsteigumi”

Laiks: 50 min.

Mērķis: skolēnu pārsteigumu saņemšana.

Resursi: skolēniem nepieciešamās lietas, lai parādītu savu pārsteigumu.

Norise.

Sākumā vadītājs parāda savu sagatavoto pārsteigumu, piemēram, uzkožu galdu, lai brīvākā gaisotnē pavadītu nodarbību. Skolēni dalās savos pārsteigumos, pavada laiku sarunās.

2. aktivitāte “Kamols”

Laiks: 20 min.

Mērķis: atgriezeniskās saites iegūšana un pozitīvu atmiņu veidošana.

Resursi: dzijas kamols.

Norise.

Skolēni ar vadītāju nostājas aplī un vadītājs iesāk aktivitāti, apšienot dzijas kamola galu sev ap roku un pasakot savus iespaidus ieguvumus, vērtējumu par nodarbībām. Vadītājs kamolu met nākošajam, kurš dalās savos iespaidos un aptin dziju ap roku. Kad pēdējais skolēns ir pateicis savus iespaidus, kamolu met citam skolēnam, sākot novēlējumu visiem grupas biedriem.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Bullying. What is it? How do we Prevent? (2012). the David Mathews Center for Civic Life. Pieejams: <https://mathewscenter.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-2-2012-2013-Bullying-Issue-Guide.pdf>
2. Lessard, L. M., Watson, R. J., Schacter, H. L., Wheldon, C. W., & Puhl, R. M. (2022). Weight enumeration in United States anti-bullying laws: Associations with rates and risks of weight-based bullying among sexual and gender minority adolescents. *Journal of Public Health Policy*, 43(1), 27-39.
3. Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(1), 240-253. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
4. O'Mūra, M., & Mintons, S. Dž. (2010). *Kā novērst vardarbību skolās: rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem*. Rīga, Zvaigzne ABC
5. Peker, S., İnandı, Y. & Giliç, F. (2018). The relationship between leadership styles (autocratic and democratic) of school administrators and the mobbing teachers suffer. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 150-164.
6. Ruduša, V. (2012). *Emocionālā vardarbība*. Rīga, RaKa.
7. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344–353. <https://doi.org/10.1037/a0038929>
8. Tennant, J. E., Klossing, J. J., Demaray, M. K., Dorio, N., Bixler, T., Jones, C., & Bowman-Perrott, L. (2019). Internalizing Problems of Youth Involved in Bullying via Different Participant Role Combinations and Gender. *School Psychology Review*, 48(3), 222–236.

SMĒĶĒŠANAS ATKARĪBAS RISKI PUSAUDŽU VECUMĀ

Anotācija

Šobrīd smēķēšanas atkarības straujā izplatība pusaudžu vidū rada iemeslus satraukumam. Agra smēķēšanas uzsākšana ietekmē turpmākās dzīves kvalitāti, atstājot nevēlamas sekas gan uz fizisko, gan mentālo veselību. Smēķēšana pusaudžu vidū kļūst arvien populārāka, lai arī šobrīd tā maina savu formu, proti, pusaudži ierastās cigaretes nomaina pret elektroniskajām cigaretēm jeb veipiem. Sociālpedagoģiskais darbs ar pusaudžu mērķa grupu ir viens no veidiem, kā mazināt smēķēšanas atkarības izplatību sabiedrībā. Veicot preventīvo darbu ar pusaudžiem un informējot viņus gan par smēķēšanas radītajām sekām, gan par veselīgā dzīves veida priekšrocībām, pastāv iespēja mazināt to pusaudžu skaitu, kuri uzsāk smēķēt.

Atslēgas vārdi: pusaudži, smēķēšana, atkarība, veselība, vienaudži, sociālpedagoģiskā darba metodes.

Ievads

Pētījumā analizēta smēķēšanas atkarība, kas strauji palielinās Latvijas sabiedrībā, tostarp arī pusaudžu vidū. Lai gan Latvijā pēdējos gados ir iezīmējusies smēķējošo pusaudžu īpatsvara samazināšanās tendence un pozitīvi vērtējams fakts, ka palielinājies to pusaudžu īpatsvars, kuri vēlas atmest smēķēšanu (Grīnberga et al., 2019), kopumā smēķēšanas izplatība joprojām ir augsta un cilvēki joprojām neapzinās smagās sekas cilvēka veselībai, ko smēķēšana rada ilgtermiņā (Pudule et al., 2020). Tādēļ smēķēšanas radīto seku mazināšanai Latvija un citas ES dalībvalstis ir ieviesušas vairākus pasākumus, piemēram, tabakas izstrādājumu reklamēšanas un smēķēšanas aizliegšanu publiskās vietās, kā arī dažādas sabiedriskās akcijas.

Pētījuma mērķis: smēķēšanas atkarības risku pusaudžu vidū un sociālpedagoģisko darba metožu to mazināšanai izpēte.

Pētījuma jautājumi:

- Kādi ir raksturīgākie smēķēšanas atkarības iemesli pusaudžiem?
- Kādas sociālpedagoģiskās darba metodes tiek izmantotas smēķēšanas atkarības risku mazināšanai skolā?

Pētījuma uzdevumi:

1. analizēt zinātniskās literatūras un informācijas avotus par smēķēšanas atkarību un tās riskiem pusaudžu vidū;
2. identificēt sociālpedagoģiskā darba metodes pusaudžu smēķēšanas atkarības risku mazināšanai skolā;

3. veikt pētījumu par smēķēšanas atkarības izplatības iemesliem pusaudžu vidū un sociālpedagoģisko darba metožu izmantošanu tās mazināšanā.

Pētījuma metodes: zinātniskās literatūras un informācijas avotu analīze, anketēšana, intervija, matemātiskā datu apstrāde un kontentanalīze.

Pētījuma dalībnieki: Pētījuma respondenti ir 47 7.-9.klašu skolēni vecumā no 13 līdz 16 gadiem. Pētījuma respondentu dzīvesvieta ir lauku teritorija (17) vai mazpilsēta (31). Pētījumā piedalījās 29 sieviešu dzimuma pārstāves un 19 vīriešu dzimuma pārstāvji. Intervēti tika divi klašu audzinātāji un viens sociālais pedagogs.

Pētījums veikts laika posmā no 20.01.2020. līdz 29.04.2020.

Teorētiskās atziņas par smēķēšanas atkarības izplatību pusaudžu vidū un sociālpedagoģiskajām darba metodēm tās mazināšanā

Pasaules veselības organizācija par atkarību izraisītājiem ir noteikusi tabaku, alkoholu, narkotiskās un psihotropās vielas. Viens no atkarību cēloņiem ir neapmierināta vajadzība pēc asiem pārdzīvojumiem un ar to saistītām spilgtām emocijām – risku vai prieku (Īlena, 2019).

Smēķēšanas ieraduma mehānisma rezultātā ar laiku veidojas divu veidu ķīmiskās atkarības:

- 1) psiholoģiskā atkarība – cilvēks, ilgāku laiku nesmēķējis, sāk just diskomfortu bez nikotīna un sev ierastā rituāla – dūmu ievilkšanas;
- 2) fiziskā atkarība – cilvēks slikti jūtas, nesapņēmis noteiktu nikotīna devu (Jirgena, 2007).

Pusaudžu smēķēšanas atkarības veidošanās ietekmē tiek izdalītas četras riska grupas, kas ikdienā var sekmēt pusaudža nikotīna atkarības izveidošanos:

- 1) ar ģimeni saistītās – attiecības ģimenē, ģimenes sociālā situācija un ģimenes struktūra;
- 2) vienaudžu paraugs un uzvedība, kā arī pieņemšana grupā;
- 3) skolas vide – sliktas sekmes, skolas kavējumi, neiekļaušanās klases kolektīvā, problemātiska uzvedība u.tml.;
- 4) vides / sabiedrības ietekme – sociālo normu, likumu un vērtību ietekmē izveidojušies atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un to pieejamība, tostarp – sociālo mediju lietošana vairāk nekā 5 stundas dienā (Vrinten et al., 2022);
- 5) indivīda pieredze – traumas un vardarbība pagātnē, temperaments un raksturs, nosliece uz depresiju, agra atkarības vielu lietošanas uzsākšana,

personības attīstības līmenis (Latvijas jaunatnes portrets: integrācija sabiedrībā un marginalizācijas riski, 2009).

Kā papildus faktori, kas sekmē smēķēšanas atkarības izplatību pusaudžu vidū, tiek minēti:

- 1) konkrētu dzīves mērķu neesamība un vājas sekmes skolā;
- 2) attieksme pret smēķēšanu kā pret neatkarības vai drosmes pierādījumiem;
- 3) smēķēšanas sociālā pieņemamība konkrētajā sabiedrībā (Шубочкина, 2007).
- 4) ziņkārība,
- 5) masu saziņas līdzekļu ietekme,
- 6) bailes izskatīties vecmodīgam un atpalikt no draugiem (Журавлёва, 2002).

Tādējādi var secināt, ka pusaudži savā ikdienā sastopas ar daudziem faktoriem, kas var veicināt smēķēšanas atkarības veidošanos.

Pusaudžu smēķēšanas noteicošais motivators ir nevis savu fizioloģisko vajadzību apmierināšana, bet vēme pēc sociālās atzinības un izaugsmes. Vienaudžu grupa ir galvenais pusaudžu lēmumu smēķēt ietekmējošais faktors, kam seko vecāku smēķēšana un vecāku attieksme pret smēķēšanu, kā arī lomu modeļi un vēlme tos atdarināt, piemēram, filmu zvaigznes, TV personības u.c., kuri ietekmē pusaudžu uzvedībai (Bulut et al., 2020).

Pētījuma rezultāti liecina, ka smēķēšana parasti tiek uzsākta jau agrīnā vecumā – gandrīz puse Latvijas iedzīvotāju atzīmējuši, ka uzsākuši regulāri, t.i., vismaz reizi nedēļā, smēķēt vecumā no 15 līdz 18 gadiem (Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes, 2021).

Cilvēka dzīvē no 11—20 gadiem ilgst pusaudža un agrās jaunības laiks jeb dzimumnobriešanas periods (Omārova, 1996). Šajā periodā pusaudžiem raksturīgs nemiers, trauksmainība, savas vietas un identitātes meklējumi. Identificēšanās veicina nemiera un trauksmes izjūtas samazināšanos, pieaug drošības sajūta (Vorobjovs, 2002). Šīs iekšējās trauksmainības pamatā ir ikdienas stress, ar ko saskaras ikviens pusaudzis gan skolā, gan ģimenē, gan sabiedrībā.

Lielu ietekmi uz pusaudža personību atstāj ģimene. Svarīga ir gan iepriekšējā ģimenes pieredze, gan arī pusaudžu vecumposmā notiekošais. Liela nozīme ir gan ģimenes struktūrai (šķirta, nepilna vai pilna ģimene), gan tradīcijām, arī ģimenes funkcionalitātei un materiālajam stāvoklim, vecāku psihiskajai un fiziskajai veselībai. Arī vecāku personīgais piemērs kopā ar pareizu audzināšanas stilu palīdzēs bērnam attīstīties pilnvērtīgi.

Pusaudžu vecumposmā notiek arī autoritāšu maiņa no vecākiem uz vienaudžiem. Tāpēc pusaudži vairāk ieklausās nevis pieaugušajos, kuri reprezentē morāles noramas vai pieklājības noteikumus, bet vienaudžos, kuru uzskati un uzvedība nereti ir pretrunā ar tiem (Svence, 1999).

Savas identitātes meklēšana pusaudžiem bieži vien sevī ietver arī adiktīvu uzvedību, jo tādā veidā pusaudzis savai draugu grupai var pierādīt savu ietekmi un neatkarību, nepakļaušanos pieaugušajiem un viņu viedoklim.

Preventīvais darbs ietver pedagoģiski izglītojošo darbu adekvāta pašvērtējuma veidošanā, apgūstot sociālās prasmes (Īlena, 2019). Sākotnēji smēķēšanas adikcijas izplatību pusaudžu vidū sociālais pedagogs izpēta, izmantojot tādas pētniecības metodes kā novērošana, intervija, anketēšana.

Sociālais pedagogs, apkopojot pētījuma rezultātus, savā darbā papildus var izmantot kādu no turpmāk minētajām praktiskā darba metodēm:

- grupu darbs – tā mērķis ir uzlabot grupas dalībnieku sociālo funkcionēšanu, veicināt personisko izaugsmi saskaņā ar katra indivīda spējām un vajadzībām (Īlena, 2019);
- lomu spēle – reālajā dzīvē esoša sižeta un/vai lomu izspēlēšana (Jurčenko, 2008);
- animācija – virzīta uz indivīda māksliniecisko, intelektuālo, sociālo un praktisko prasmju pilnveidošanu (Īlena, 2019);
- spēle – darbība atbilstoši brīvi izvēlētiem, bet obligāti nepieciešamiem noteikumiem (Jurčenko, 2008);
- terapeitiskā konsultācija – tās mērķis ir mainīt izturēšanos; šīs konsultācijas laikā tiek veidota jauna uzvedība, kas piemērota aktuālajai dzīves situācijai (Plaude, 2003).

Sociālajam pedagogam preventīvajā darbā smēķēšanas atkarības risku un smēķēšanas adikciju pusaudžu vidū mazināšanai nepieciešams kombinēt atšķirīgas darba metodes – gan pētnieciskās, gan praktiskās.

Pētījuma rezultātu analīze

Pētījuma rezultāti liecina, ka 34 respondenti uzskata, ka savu pirmo cigareti izsmēķē vecumā no 13-15 gadiem, 8 respondenti – vecumā no 11-12 gadiem, 4 respondenti – 16 gados un vecāki, bet viens uzskata, ka vecumā no 7-10 gadiem.

Atbildot uz jautājumu par iemesliem, kāpēc pusaudži visbiežāk uzsāk smēķēt, 26 pusaudži minēja, ka tas palīdzot izskatīties vecākiem, 24 – tas notiek draugu ietekmē; 13 respondenti uzskata, ka tas notiek ziņkārības dēļ; 10 – stresa skolā mazināšanai un vēl 10 respondenti – atzīst, ka tas ir stilīgi; 5 atzīst, ka smēķēšanas

uzsākšanas iemesls varētu būt tas, ka ģimenē jau kāds smēķē, un tikai viens respondents atzīmē, ka izvēle ir paša cilvēka ziņā.

Iegūtie pētījuma dati liecina, ka pusaudžiem, mainoties autoritātēm, t.i., no vecākiem uz vienaudžiem, svarīgi kļūst pieņemšana grupā, un ne vienmēr tiek izvēlēti veselībai nekaitīgi veidi, kā tas notiks.

Par visiedarbīgāko pasākumu smēķēšanas adīkcijas mazināšanai pusaudžu vidū respondentu viedokļi dalās. Populārākais atbilžu variants ir lekcijas, pieredzes stāsti, individuālās nodarbības, tematiskās nodarbības, stingrāki sodi, ģimenes nostāja. Kā nākamie tiek minēti uzskates materiāli, piemēram, smēķētāja plaušu demonstrācija aptaujātajiem pusaudžiem šķiet iedarbīga. Četri respondenti atbildēja, ka nezina, kas varētu būt iedarbīgs smēķēšanas adīkcijas mazināšanai, pa vienam respondentam atzīmē, ka iedarbīgas būtu sociālās reklāmas, klases stunda, policijas darbinieku iesaiste, sportisks dzīvesveids, grupu nodarbības, mācību stundas, filmas par smēķēšanu demonstrācija, eksperimenti, šokējoša cilvēka lekcija – kurš smēķēšanas atkarības rezultātā ir ieguvis veselības problēmas.

Anketēšanas rezultāti nesniedz viennozīmīgu atbildi par preventīvajiem pasākumiem, kas, pēc pusaudžu domām, būtu rīkojami skolā ar mērķi informēt un brīdināt mērķa grupu par smēķēšanas kaitīgumu. Liela daļa respondentu atzīmē, ka gandrīz neviens no skolā rīkotajiem pasākumiem, kuros viņi ir piedalījušies, nav ietekmējis viņu uzskatus par smēķēšanu.

Intervētais sociālais pedagogs atzīst, ka sevišķi satraucošs fakts – pusaudžu vidū visizplatītākā ir e-cigarešu smēķēšana, bet tās ietekme uz cilvēka organismu vēl nav pilnībā izpētīta, tādēļ bieži vien to maldīgi uzskata par nekaitīgu. Pēdējā mācību gada laikā īpaša uzmanība pievērsta smēķēšanas prevencei skolā, t.i., rīkotas tematiskas nodarbības, audzināšanas stundas, vadītas arī individuālas konsultācijas. Diemžēl pusaudžu attieksme pret faktiem par smēķēšanu ir vieglprātīga, pat noraidoša. Tomēr katrs pusaudzis, kurš sadzirdēja sacīto un atmetīs vai pat nemēģinās uzsākt smēķēt, jau ir liela uzvara.

Intervētā klases audzinātāja apgalvo, ka, neskatoties uz to, ka skolā strādā 35 gadus, tomēr jautājumi, kas jārisina, nemainās, īpaši tas skar atkarības. Klases audzinātāja jau iepriekšējā mācību gada nogalē savā audzināmajā klasē saskārās ar moderno e-cigarešu smēķēšanu. Šādos gadījumos skolotāja parasti ziņo gan skolēna vecākiem, gan veic pārrunas ar pašu skolēnu. Jo, strādājot kopā, ir lielāka iespēja, ka pusaudzis smēķēt neturpinās. Respondente uzskata, ka individuālas pārrunas ar smēķētājiem ir lietderīgas, vairāki skolēni vairāk nav manīti smēķējam. Individuālās sarunas laikā ir iespēja noskaidrot cēloņus, kādēļ skolēns smēķē, un labāk izprast, kā viņam palīdzēt.

Pētījumā piedalījās arī 8.klases audzinātājs ar 30 gadu darba pieredzi. Intervējamais uzskata, ka pašlaik parādās jauna smēķēšanas tendence, kas saistās ar e-cigaretēm. Pusaudži neapzinās ar šo smēķēšanas veidu saistītos riskus. Sarunās bieži vien skolēni saka, ka tās jau nav kaitīgas, tomēr pētījumi liecina par pretējo (Jones & Salzman, 2020).

Pedagogi uzskata, ka katru mācību gadu jāvelta vismaz divas līdz trīs audzināmās stundas tematiem par atkarībām, jo svarīgi ir zināt un saprast, ka atkarības ir dažādas, un smēķēšana ir tikai viena no tām.

Secinājumi

1. Respondenti atzīmē, ka pirmoreiz ar smēķēšanu visbiežāk sastopas uz ielas – 35 respondenti, 7 atzīmē ģimenī, 3 – internetā vai televīzijā, skolā – 2, ciemojoties pie radniekiem – 2.
2. Lielākā daļa respondentu atzina, ka savu pirmo cigareti cilvēks izsmēķē vecumā no 13-15 gadiem.
3. Pēc pusaudžu domām, biežākais iemesls smēķēšanas uzsākšanai – smēķēšana palīdz izskatīties vecākam.
4. Sevišķu popularitāti starp pusaudžiem, īpaši meitenēm, šobrīd iegūst e-cigaretes. Bieži vien neinformētības iespaidā pusaudži maldīgi uzskata, ka elektroniskās cigaretes ir nekaitīgas veselībai.
5. Pusaudži, neskatoties uz informētību par smēķēšanas kaitīgumu, ne vienmēr nopietni izturas pret smēķēšanas radīto kaitīgumu cilvēka veselībai. Šāda attieksme nereti sekmē atkarības veidošanos.
6. Par visiedarbīgāko pasākumu smēķēšanas adīcijas mazināšanai pusaudžu vidū tiek minētas lekcijas, pieredzes stāsti un individuālās nodarbības.
7. Izplatītākās sociālpedagoģiskā darba metodes pusaudžu smēķēšanas atkarības mazināšanai skolā ir klases audzināšanas stundas un tematiskās nodarbības.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. *Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes.* (2021). Pieejams: file:///C:/Users/MAC/Downloads/attitudes%20of%20europeans%20towards%20tobacco%20and%20electronic-EW0321032ENN.pdf
2. Bulut, S., Usman, A.C., & Nazir, T. (2020). Adolescent Smoking: The Causes, the Onset, the Prevalence and the Associated Risk Factors. *Open Access Journal of Behavioural Science & Psychology*, 3(2), 180038.
3. Grīnberga, D., Velika, B., Pudule, I., Gavare, I., & Villeruša, A. (2019). *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2018-i-un-ii-dala.pdf
4. Īlena, T. (2019). *Sociālā pedagoga darbs ar datoratkarīgajiem skolēniem*. Rīga: AISMA.
5. Jirgena, S. (2007). *Jaunieši un adīktīva uzvedība*. Rīga: Drukātava.

6. Jones, K., & Salzman, G.A. (2020). The Vaping Epidemic in Adolescents. *Missouri Medicine*, 117(1), 56–58.
7. Jurčenko, A. (2008). *Dzīves prasmju pilnveidošana pusaudžiem pedagogisko grupu darbā*. Rēzekne: RA Izdevniecība.
8. *Latvijas jaunatnes portrets: integrācija sabiedrībā un marginalizācijas riski*. (2009). Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. Pieejams: https://issuu.com/lufsi/docs/jaunatnes_portrets_2009
9. Omārova, S. (1996). *Cilvēks runā ar cilvēku*. Rīga: Kamene.
10. Plaude, I. (2003). *Sociālā pedagogija*. Rīga: RaKa.
11. Pudule, I., Velika, B., Grīnberga, D., Gobiņa, I., Villeruša, A., Kļaviņa-Makrečka, S., & Bezborodovs, Ņ. (2020). *Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2017./2018. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/latvijas-skolenu-veselibas-paradumu-petijums-05.10.2020_1.pdf
12. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
13. Vorobjovs, A. (2002). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Izglītības sōļi.
14. Vrinten, C., Parnham, J.C., Filippidis, F.T., Hopkinson, N.S., & Lavery, A.A. (2022). Risk factors for adolescent smoking uptake: Analysis of prospective data from the UK Millennium Cohort Study. *Tobacco Induced Diseases*, 20, 83. Pieejams: <https://doi.org/10.18332/tid/152321>.
13. Журавлёва, И. (2002). *Здоровье подростков: социологический анализ*. Москва: Институт социологии РАН.
14. Шубочкина, Е. (2007). *Курение подростков как проблема охраны здоровья*. Pieejams:<http://ecsocman.hse.ru/text/16206952/>

STRESA FAKTORI PUSAUDŽIEM SKOLĀ

Anotācija

Pusaudžu gadi ir laiks, kas ir neizprotams, sarežģīts pašam pusaudzim, pārbaudījums vecākiem un izaicinājums pedagogiem. Pusaudžu vecumposmam raksturīgi psihosociālie konflikti skolā, mājās, vienaudžu un personīgie konflikti, kad skolēns, atklājot un izpētot savu "es", izzina pats sevi. Katru dienu pusaudzim jāsaskaras ar dažādiem izaicinājumiem un problēmām, piemēram, konflikti ģimenē, draudzības izjukšana, kaitinoši klasesbiedri, neiejūtīgi pedagogi, mācību slodze, pārmērīgs mājas darbu apjoms, panika no gaidāmajiem pārbaudes darbiem, uztraukumi par nākotni, kustību trūkums. Tas rada nelabvēlīgu ietekmi un izraisa stresa situāciju rašanos. Skolas stresa faktoru izzināšanas un novēršanas problēma ir kļuvusi aktuāla, ir svarīgi izprast un zināt pusaudžu stresa faktoru skolā, lai atrastu veidus, kā to pārvarēt un novērst vai mazināt.

***Atslēgvārdi:** pusaudži, stress, stresori, skola, vērtējumi, sociālpedagoģiskā darba metodes.*

Ievads

Pusaudžu stress ir kļuvis par vienu no aktuālākajām tēmām skolas vidē. Galvenie stres faktori ir akadēmiskais stress un sociālais stress (Xingyu, 2021). Pusaudzis skolā pavada 7 līdz 8 astronomiskās stundas un visas dienas garumā saskaras ar spēcīgiem stresoriem: pārslodzi, prasību būt vienādi veiksmīgiem visos mācību priekšmetos, strādāt pēc noteiktas komandas (zvana), pakļauties noteikumiem. Ilgstoša negatīva stresa ietekme, īpaši pusaudžu vecumposmā, veicina bioķīmiskās un strukturālās pārmaiņas centrālajā nervu sistēmā (CNS), kas ietekmē veselību, socializāciju un mācību darbu. Pusaudžiem trūkst informācijas par to, kas ar viņiem notiek, trūkst pieredzes, kā rīkoties stresa situācijās. Skolās pietiekamā apjomā netiek veikts preventīvais darbs, lai samazinātu stresu izraisošo faktoru ietekmi.

Pētījuma mērķis: pusaudžu stresu izraisošo faktoru skolā un sociālpedagoģiskā darba metožu stresoru ietekmes mazināšanai izpēte.

Pētījuma dalībnieki: Pētījums veikts Alojās novada skolās, tika iesaistīti 79 izglītojamie (aptaujā piedalījās 71 respondents), 13 – 15 gadus veci pusaudži, kuri mācās 7. un 8.klasē. Tika intervēti četri klašu audzinātāji ar darba pieredzi skolās no 15 līdz 28 gadiem, vidējais vecums 50 gadi. Interviju sniedza sociālais pedagogs, kurš strādā sociālpedagoģisko darbu no 2006. gada.

Pētījuma jautājumi:

- Kas izraisa stresu pusaudžiem skolā?
- Kā var mazināt stresoru ietekmi uz pusaudzi?

Pētījuma uzdevumi:

1. analizēt teorētiskās atziņas par stresa faktoriem;
2. identificēt pusaudžu stresa faktoros skolā un sociālpedagoģiskā darba metodes stresoru ietekmes mazināšanai.

Pētījuma metodes:

1. literatūras un informācijas avotu izpēte;
2. intervija;
3. anketēšana;
4. matemātiskā datu apstrāde.

Teorētiskās atziņas par stresu un stresa faktoriem pusaudžiem

Pusaudžu vecumposms ir laiks starp 11. un 15. dzīves gadu, to uzskata par pāreju no bērna pieauguša cilvēka statusā. Vienlaicīgi ar straujajām pusaudžu anatomiskajām izmaiņām, dzimumnobriešanu un fizioloģiskajām pārmaiņām, izpaužas arī šim vecumam raksturīgās psiholoģiskās īpatnības. Hormonu iespaidā pusaudžiem pieaug ne tikai tieksme pēc fiziskās aktivitātes, jaunrades un piedzīvojumiem, bet arī paaugstinās agresivitātes līmenis (Kempbels, 2004). Hormonu darbības un mainīgā garastāvokļa ietekmē pusaudzis bieži vien kļūst nesavaldīgs, nespēj pamantot savu rīcību un grūtāk pakļaujas pedagoģiskajai intervencei (Špona, 2001).

Šis ir vecumposms, kad pusaudži nostiprina savas sociālās pozīcijas un autoritāti klasē, sabiedrībā. Pieaug pašapziņa. Nereti pusaudži un jaunieši problēmsituācijas cenšas risināt paši, nelūdzot palīdzību, tāpēc ir svarīgi apzināt stresu izraisošos faktorus skolā un pusaudžiem skaidrot, kā atpazīt un pārvaldīt stresu.

Viena no visbiežāk citētajām stresa definīcijām ir Hansa Seljē (H. Selye) piedāvātā par stresu kā nespēcīgu organisma reakciju uz organisma izvirzītajām prasībām, izdalot četrus dzīves stresa veidus: hiperstress – augstas intensitātes stress, hopostress – zemas intensitātes stress, eistress – „labais jeb pozitīvais” stress, distress – „sliktais” stress vai patoloģiskais stress (Seljē, 1983). 21. gs. sākumā stress tiek aplūkots kā psihofizioloģisks stāvoklis vai process, ko ietekmē notikumu kā draudīgu fiziskajai vai psiholoģiskajai labklājībai uztvere faktiskas vai iedomātas neatbilstības starp situācijas radītajām prasībām un indivīda rīcībā esošajām iespējām rezultātā cilvēka un vides mijiedarbībā (Borns & Russo, 2001).

Arī mūsdienās ar stresu tiek saprasta jebkura iekšējās un/vai apkārtējās vides ietekme uz dzīvu būtni, kas izjauc tās homeostāzi (Shahsavarani et al., 2013).

Stresors jeb izraisošs stimulš, faktors var būt jebkurš notikums, ietekme, situācija, kas cilvēkam rada grūtības un diskomfortu, kuram jāpiemērojas. Šādā brīdī ir ļoti svarīga cilvēka attieksme un izpratne pret notiekošo.

Zinātniskajā literatūrā tiek izdalītas 5 stresoru grupas:

- vides stresa izraisītāji attiecas uz vides aspektiem, kas mums rada stresu. (piemēram, laikapstākļi, troksnis, pārapsūtošanās, piesārņojums, satiksme, nedrošs un neatbilstošs mājoklis u.c.);
- sociālie stresa faktori attiecas uz sociālajām lomām un atbilstību to prasībām (piemēram, socializēšanās, mijiedarbojoties ar citiem cilvēkiem, ietver arī finansiālas problēmas, nesaskaņas, kopdzīvi, šķiršanās, darba intervijas, prezentācijas utt.);
- fizioloģiskais stress saistās ar situācijām un apstākļiem, kas ietekmē mūsu ķermeni (piemēram, ķermeņa izmaiņas pubertātes laikā, pusaudžu strauja izaugsme, novecošanās, slimības, nepareizs uzturs, nelaimes gadījumi, miega traucējumi u.c.);
- psiholoģiskie stresori - mentālās un indivīda emocionālās īpašības (piemēram, domāšanas veids, situāciju interpretācija un uztvere situācijās);
- nozīmīgi notikumi un/vai kritiski dzīves incidenti (piemēram, smagas avārijas, fiziska vai seksuāla vardarbība u.c.) (Eredoro & Egbochuku, 2019).

Neatkarīgi no tā, vai stress ir „labs” vai „slikts”, tas vienmēr ietekmēs pusaudža emocionālo un fizisko stāvokli, kā arī ietekmē hronisku slimību attīstības riskus, kas attīstās jau pieaugušā vecumā. Kā visbūtiskākos sociālās vides stresorus pusaudžiem, tāpat kā bērniem, uzskata ģimenes stresorus, jo „ģimene ir pašregulējoša sistēma, un nelabvēlīga citu ģimenes locekļu attieksme izsauc stresa situācijas bērniem un pusaudžiem. Pozitīvi ģimenes dzīves faktori rada stabilitāti un drošības sajūtu, ceļ pašapziņu, šāds pusaudzis spēj labāk adaptēties stresa situācijās. Jebkurš pusaudzis pārdzīvo par vismazāko konfliktu, kas ir radies ģimenē. Galvenie ģimenes vides stresori ir nesaskaņas ar vecākiem, ikdienas strīdi starp ģimenes locekļiem, pusaudžu aktivitāšu ierobežošana, neprasme sarunāties, mājas darbu pildīšana – veikšana vai neveikšana, pusaudžu ārējais izskats un ģērbšanās stils, jaunāka bērna ienākšana ģimenē, vecāku šķiršanās, pierašana pie pusbrāļiem un pusmāsām, slikts materiālais stāvoklis (kas nereti ir vissmagākais no stresoriem, jo skolās nereti vardarbībai tie, kuri ir nabadzīgi ģērbti, nevar atļauties doties izklaidēties), viens vai abi vecāki ir devušie uz ārzemēm, lai pelnītu iztiku, veselības stāvoklis (Li et al., 2019).

Ilgstoša stresa ietekmē pusaudžim parādās depresija (Tafet & Nemeroff, 2016), kuras simptomus sākumstadijā ir grūti konstatēt vai arī tos vienkārši vecāki un skolotāji ignorē. Pusaudža gados parādās vēlme lietot alkoholu, smēķēt, diemžēl tas parādās aizvien agrākā vecumā, šādā veidā, it kā tiek attālinātas nepatīkamas izjūtas, kuras rodas baiļu, konfliktu, mazvērtības kompleksu dēļ. Netiekot galā ar

negatīva stresa ietekmi, pusaudzis skolā, nespēj koncentrēties mācību darbam, bieži vien ir nesekmīgs, ir neattaisnoti mācību stundu kavējumi.

Izglītības iestādē jāpievērš uzmanība ne tikai mācību darbam, bet arī pusaudžu fiziskās un emocionālās veselības saglabāšanai un stiprināšanai. Pareiza, pozitīva mācību darba organizācija var uzlabot pusaudžu spēju izturēt stresu un mazināt tā ietekmi. Sociālpedagoģiskā darbība vispārīgākajā skolā paredz pusaudžu stresa situāciju izzināšanu un profesionālu, izglītojošu metožu izvēli un pielietojšanu, lai izglītotu pusaudžus stresoru atpazīšanā un stresa pārvarēšanas startēģiju izmantošanā. Dažādu sociālpedagoģisko metožu pielietošana veicina savstarpējo uzticēšanos, uzlabo komunikāciju, palīdz atbrīvoties no ierastās rutīnas un spriedzes, līdz ar to uzlabojas gan mācību process, gan savstarpējās attiecības.

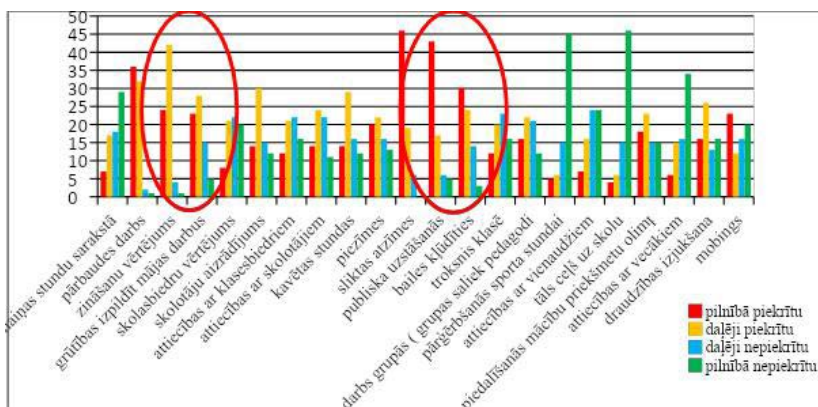
Problēmas diagnosticēšanai tiek izmantotas šādas pētniecības metodes: anketēšana, novērošana, situācijas analīze, nepabeigtie teikumi, sociometrija, dokumentu analīze. Lai palīdzētu pusaudžim pārvarēt stresu, ir nepieciešama sociālpedagoģiskā iejaukšanās preventīvu un koriģējošu nodarbību veidā, kas sevī iekļauj praktiskās darba metodes: sarunas, konsultācijas, lomu spēles, grupu darbu, diskusija, “prāta vētra”, sociālā gleznošanu un animācijas metodes.

Pētījuma rezultātu analīze

Pētījums tika veikts no 2020. gada 2. janvāra līdz 3. jūnijam. Aptaujā piedalījās 71 respondents. Anketas bija anonīmas, noskaidrojot tikai respondentu klasi, vecumu un dzimumu. Respondentu atbildes par ikdienā sastopamo stresu:

- 40% pusaudžu stresam nepievērš uzmanību.
- 28% pusaudžu apgalvo, ka viņu ikdienā vairāk ir pozitīvais stress.
- 32% respondentu ikdienā saskaras ar negatīvo stresu.

Respondentu atbildes norāda, ka galvenie stresa faktori skolā ir – pārbaudes darbi, sliktas atzīmes, zināšanu vērtēšana, grūtības izpildīt mājas darbus, bailes kļūdīties. Nozīmīgs stresors skolā ir mobings, ar ko pusaudži paši nevar tikt galā, lielākoties vajadzīga speciālista palīdzība gan cietušajam, gan pāridarītājam (skat. 1. attēlu).



1. attēls. Galvenie stresa faktori pusaudžiem skolā

Stresa situācijās pusaudži izjūt dažādus simptomus. Galvassāpes, nogurums un bailes, simptomi, ar kuriem stresa situācijās sastopas 52% pusaudžu, 48% pusaudžu dusmojas un 38% – kļūst nepacietīgi, 30% pusaudžu pēc stresa situācijām ir bezmiegs. vienaldzība pret notiekošo rodas 27% pusaudžu, 18% stresa situācijas rada agresiju un ēšanas traucējums. Ēšanas traucējumi izpaužas gan pastiprinātā ēstgribā, gan pavisam pretēji – ēstgribas zudumā. Vairāk, kā 67% respondenti apgalvo, ka, izjūtot šos stresa radītos, smptomus ir grūtības koncentrēties. Spēja koncentrēties mācību darbam skolā ir ļoti nozīmīgs faktors zināšanu un prasmju pozitīvai apguvei. Sastopoties ar grūtībām koncentrēties kontrolarba laikā, vai negaidītā pārbaudes darbā pusaudzis bieži vien saņem zemāku vērtējumu, nevis parāda faktiskās zināšanas. Grūtības koncentrēties pusaudžim var ietekmēt socializācijas prasmju pilnveidošanu, radīt komunikācijas grūtības, pusaudzis var noslēgties sevī.

Patīkama mūzika palīdz tikt galā ar stresu 69% respondentu. Darbojoties un mācoties pusaudži bieži vien klausās mūziku, šo savu darbību viņi parasti pamato ar to, ka mūzika palīdz koncentrēties. 51% aptaujāto pusaudžu uzskata, ka stress pāries pats no sevis, tādēļ būtu nozīmīgi izglītot pusaudžus par stresu un tā vadīšanu. Lai mazinātu stresu stresa situācijā, 37% pusaudžu cenšas koncentrēties uz elpošanu. Fiziskās aktivitātes, sportošanu, tikšanos ar draugiem cīņai ar stresu izmanto 35% aptaujāto pusaudžu. Klases audzinātāji uzsver, ka pusaudži visvairāk izjūt stresu par:

- nākotni, profesijas izvēli, ka pašiem jāpieņem lēmumi, materiālo stāvokli;
- problēmām ģimenē;
- vienaudžu vērtējumu, piederību domubiedru grupai;
- akadēmiskajiem sasniegumiem.

Audzinātāji ir novērojuši un sarunās ar skolēniem konstatējuši verbālo mobingu, kuru pret viņiem vērs pedagogi, baidot ar pārbaudes darbu, nepilnīgu vērtējumu, izkrišanu eksāmenos – kas ir ilgstošs un sistemātisks stressors.

Lai mazinātu skolas stresoru ietekmi uz pusaudžiem, klašu audzinātāji izmanto dažādas sociālpedagoģiskā darba metodes:

- individuālas pārrunas ar pusaudzi (aci pret aci);
- sarunas ar vecākiem, gan kopā ar pusaudzi, gan bez pusaudža klātbūtnes;
- diskusijas, „prāta vētras”, animācija un lomu spēles audzināšanas stundās un klašu saliedēšanas pasākumos;
- dažāda satura anketas un zīmējumu izmantošana sevis iepazīšanai.

Sociālais pedagogs norāda, ka skolā pusaudžiem stresu izraisošie faktori ir lielā noslogotība mācību darbā: kontroldarbi, vērtējumi, papildus sporta nodarbības, mūzikas vai mākslas skola, un vēl vecāku prasības būt pašam labākajam.

Secinājumi

Apkopojot iegūtos pētījuma rezultātus, var secināt:

1. 71% pusaudžu izjūt satraukumu un stresu skolā, lielākā daļa respondentu tam nepievērš uzmanību, lai gan atzīst, ka stress ietekmē viņu veselību un pašsajūtu.
2. Kā galveno stresoru pusaudžiem skolā gan zinātniskajā literatūrā, gan pusaudžu anketēšanas rezultātu apkopojumā klašu audzinātāji un sociālais pedagogs ir norādījuši vērtēšanu. Saņemot negatīvu novērtējumu, pusaudzis izjūt šaubas par savām spējām, kas negatīvi var ietekmēt socializācijas procesu, un kā ilgstoša stresa sekas var parādīties depresija.
3. Stresa situācijās pusaudži izjūt dažādus simptomus: nogurumu, galvassāpes, bailes, grūtības koncentrēties. Šādi simptomi rada grūtības sasniegt mācību mērķus un galarezultātus, veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, veidojas pazemināts pašvērtējums, kas traucē sasniegt mērķus un palielina risku iesaistīties negatīvās kompānijās, lietot atkarību izraisošas vielas.
4. Pusaudžu stresa vadīšanas paņēmieni ir dažādi: patīkamas mūzikas klausīšanās, tikšanās ar draugiem, sportiskas aktivitātes, pastaigas. Liela daļa uzskata, ka stress pāries pats no sevis, ka ēdot var nomierināties, ka, izlādējot dusmas uz citiem vai sevi arī paliek vieglāk. Tas norāda uz nepietiekamām zināšanām un prasmēm stresa vadīšanā.
5. Klašu audzinātāji intervijās norāda uz šādiem stresoriem: attiecības ģimenē, mācību slodze, hormonu vētras un mobings. Lai mazinātu stresu pusaudžiem, klašu audzinātāji izmanto pārrunas, kas ne vienmēr dod vēlamo rezultātu. Lielākoties problēmas risināšanā iesaista skolas atbalsta komandu, sociālo pedagogu un psihologu.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Borns, L. E., & Russo N. F. (2001). *Psiholoģija. 3. daļa*. Rīga: RaKa.
2. Eredoro, C.O., & Egbochuku, O.O. (2019). Overview of Stress and Stress Management. *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 5(2), 12-18.
3. Kempbels, R. (2004). *Kā mīlēt pusaudzi*. Rīga: Amnis.
4. Li, Z., Sturge-Apple, M.L., Martin, M.J., & Davies, P.T. (2019). Interactive Effects of Family Instability and Adolescent Stress Reactivity on Socioemotional Functioning. *Development Psychology Journal*, 55(10), 2193-2202.
5. Seljē, H. (1983). *Mana mūža stress*. Rīga: Zinātne.
6. Shahsavarani AM, Ashayeri H, Lotfian M, Sattari K. The effects of Stress on Visual Selective Attention: The Moderating Role of Personality Factors. *Journal of American Science*. 9(6), 1-16.
7. Špona, A. (2001). *Audzinašanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
8. Tafet, G.E., & Nemeroff, C.B. (2016). The Links Between Stress and Depression: Psychoneuroendocrinological, Genetic, and Environmental Interactions. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 28(2), 77-88.
9. Xingyu, Z. (2021). Chronic Stress in Adolescents: Sources, Influencing factors and Interventions. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 5, 179-183.